

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦИЛЬНИНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического
совета ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Протокол №4 от «19» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Е.П.Краснов
Приказ №90 от «22» июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 138, режим 6 ч/н.

Разработчик: Трифонов Артем Сергеевич
тренер-преподаватель

с. БОЛЬШОЕ НАГАТКИНО, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
1.2	ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
1.3	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
1.4	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	7
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	9
2.2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГАРФИК	13
2.3.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	16
3	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба — один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава ДЮСШ «Цильнинский район», Положения о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы ДЮСШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Актуальность программы обусловлена приобщением обучающихся к здоровому образу жизни, развитием волевых качеств, мотивацией на достижение успеха, обучением мастерству ведения борьбы.

Рациональность программы заключается в том, что она определяет такие цели и способы их достижения, которые на основе имеющихся ресурсов позволяют получить максимально полезный результат.

Реалистичность программы «Борьба вольная» в том, что поставленные цели и задачи соответствуют содержанию программы, предложенным средствам их реализации.

Целостность программы в том, что она обеспечивает согласованность и полноту воздействия, последовательность действия для реализации целей.

Программа также корректируема, поскольку имеет возможность своевременно обнаруживать отклонения или сбои, быстро на них реагировать, меняя методы и формы, частные аспекты, переставляя разделы, варьируя методику.

Контролируемость программы проявляется в том, что она определяет ожидаемые результаты, т.е. программа предлагает соответствующие способы проверки входящих, промежуточных и конечных результатов.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям общей физической подготовкой, общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков вольной борьбы.

Задачи:

Образовательные:

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации,
- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в вольной борьбе.

Развивающие:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни,

- освоение у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

Воспитательные:

- формирование заботы о своём здоровье,
- воспитание трудолюбия,
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 6-7 лет в количестве 12-15 человек. Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развитие техники вольной борьбы. Зачисление в группу осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, при наличии медицинского справки.

1.2 ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Форма обучения – очная, также программа реализуется в дистанционной форме при помощи образовательных технологий на платформах «Zoom», «Skype», «Viber».

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники борьбы и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Типы занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные

выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час (45 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

Срок обучения по программе один год в общем объеме 138 часов, 46 учебных недель.

1.3 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

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

Уметь:

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

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке;
- разделы и правила основ вольной борьбы.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

1.4 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей: тестирование по ОФП, СФП, ТП; учет результатов соревновательной деятельности (взаимозачет); зачет.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь);
- 3 – итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4х10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

➤ □ 3 балла – высокий уровень,

➤ □ 2 балла – средний уровень,

➤ □ 1 балл – низкий уровень.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);
2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);
3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов за год	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	Теоретическая подготовка	4	4		тестирование
3	Общая физическая подготовка	56	6	50	тестирование
4	Специальная физическая подготовка	33	4	29	тестирование
5	Технико-тактическая подготовка	32	4	28	тестирование
6	Соревновательная подготовка	8		8	Соревнования, схватки.
7	Диагностика и мониторинг	3		3	Контрольно-тестовые упражнения
8	Итоговое занятие	1	1		беседа
	ИТОГО	138	20	118	

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Введение.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий вольной борьбой. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника группы. Требования к спортивной форме и обуви для занятий вольной борьбой.

Практическая часть: подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Раздел II. Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть реализуется в ходе практического занятия, отдельно часы теоретической подготовки не предусмотрены. Если педагог планирует проводить теоретические занятия, тогда они отражаются в Учебном плане и проводятся как теоретические занятия

Тема 1. Спортивная борьба: Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны, Зарождение спортивной борьбы в России.

Тема 2. Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена: Краткое сведение о строении организма человека; Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта; Личная гигиена борца.

Тема 4. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой: Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними: Спортивные снаряды и тренажеры на занятиях по борьбе.

Раздел III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теоретическая часть: Общее понятие об ОФП. Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе обучения юного спортсмена.

Практическая часть:

- Строевые и порядковые упражнения: построения, перестроения в 1,2, шеренги, повороты.
- Упражнения без предметов, с предметами: с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, обручами.
- Развитие физических качеств: отжимания, подтягивание, работа с гантелями, работа со штангой (легким весом).
- Упражнения на гимнастических снарядах: шведская стенка, на брусьях, на гимнастических матах.
- Плавание: свободным стилем проплыть 25 м. х 2, 3, 4, дистанции.
- Передвижение на велосипеде: велокросс по ровной и пересеченной местности до 5км., 10 км.
- Подвижные игры и эстафеты: «У ребят порядок строгий», «Салки», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «Мы - веселые ребята», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Кот и мыши», эстафета «Кто быстрее?», «Запрещенное движение», «Космонавты», «Через кочки и пенечки».
- Спортивные игры: игра в баскетбол, волейбол, футбол, регби по упрощенным правилам.

Раздел IV. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теоретическая часть: Общее понятие об СФП. Функции СФП. Средства СФП. Место СФП в системе обучения юного спортсмена.

Практическая часть:

- Акробатические упражнения: В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо ; шагами с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево - вперед, направо- назад , направо- кругом на 180.
- Упражнения для укрепления мышц шеи: закачивание мышц шеи на мосту.
- Упражнение на мосту: забегание в разные стороны на мосту, перенос ног вперед назад на мосту.
- Упражнения в страховке: с помощью тренера и партнера выполнение упражнений на мосту.
- Имитационные упражнения: Маневрирования: в различных стойках (левой- правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения.

Раздел V. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теоретическая часть:

- Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств, развития культуры, творческой инициативы, инновации, индивидуальности, самоопределения и социализации;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движений;

Практическая часть:

- Перевороты скручиванием: Обучить техники: переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручивание захватом дальней руки сзади-сбоку
- Перевороты забеганием: Научить техники: переворота забеганием захватом шеи из- под плеча; переворот забеганием с « ключом» и предплечьем на плече (на шеи).
- Перевороты перекатом: Обучить техники: перевода переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.
- Перевороты переходом: В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание 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.
- Перевороты накатом: Научить техники броска накатом захватом руки на шее и туловища.

- Сваливание сбиванием: Научить захвату, сваливание «посадки» в сторону захваченной руки и скручивание в обратную сторону
- Броски наклоном: Научить техники: перевода вращением захватом руки сверху
- Переводы рывком: Обучить техники: перевода рывком за руку; перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- Переводы нырком: Научить техники: перевода нырком захватом шеи и туловища
- Специализированные игровые комплексы: Научить техники комбинации приемов переворот рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо.

Раздел VI. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть:

- Виды соревнований (внутришкольные, районные, городские, областные, региональные, Всероссийские, международные, Олимпийские игры и др.);
- Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований вольной борьбы

Практическая часть:

Соревнования и соревновательные схватки:

- учебные,
- контрольные,
- основные.

2.2. Учебно-тематический план-график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1.		Разминка, развитие ловкости, силы.	1	Зал борьбы	практика	
2.		Подвижные игры ОФП	1	Зал борьбы	практика	
3.		Отжим, приседания	1	Зал борьбы	практика	
4.		Работа в парах навыки захвата	1	Зал борьбы	практика	
5.		Регби на коленях. ОФП.	1	Зал борьбы	практика	
6.		Работа в парах. Навыки захвата	1	Зал борьбы	практика	
7.		Теория и закрепление с мостика упор	1	Зал борьбы	практика	
8.		Упражнения на мосту упора	1	Зал борьбы	практика	
9.		Упражнения с «блинами»	1	Зал борьбы	практика	
10.		Кросс 5 кругов ОФП	1	Зал борьбы	практика	
11.		ОФП	1	Зал борьбы	практика	
12.		Обучение кувыркам	1	Зал борьбы	практика	
13.		Стойка на руках	1	Зал борьбы	практика	
14.		Футбол, 2х15. ОФП	1	Зал борьбы	практика	
15.		Упражнения со скакалкой. Отжимания	1	Зал борьбы	практика	
16.		Упражнения на мосту	1	Зал борьбы	практика	
17.		Челночный бег, упражнения на гибкость	1	Зал борьбы	практика	
18.		Развитие силы, выносливости	1	Зал борьбы	практика	
19.		Круговая тренировка со снарядами	1	Зал борьбы	практика	
20.		Подвижные игры	1	Зал борьбы	практика	
21.		Повторение обучения перевороты	1	Зал борьбы	практика	
22.		Регби на коленях, отжимания	1	Зал борьбы	практика	
23.		Скакалка 300 кругов, отжимания	1	Зал борьбы	практика	
24.		Общеразвивающие игры	1	Зал борьбы	практика	
25.		Шпагаты, забег, перевороты	1	Зал борьбы	практика	
26.		Кросс 5 кругов, перевороты	1	Зал борьбы	практика	
27.		Упражнения с блинами	1	Зал борьбы	практика	
28.		Подвижные игры ОФП	1	Зал борьбы	практика	
29.		Обучение кувырок вперед назад	1	Зал борьбы	практика	
30.		Общеразвивающие игры	1	Зал борьбы	практика	
31.		Кросс 5 кругов, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
32.		Челночный бег, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
33.		Отжимания, приседания	1	Зал борьбы	практика	
34.		Стойка на руках, ногах, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
35.		Работа в парах навыки захвата	1	Зал борьбы	практика	
36.		Челночный бег, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
37.		Упражнения на мосту	1	Зал борьбы	практика	
38.		Общеразвивающие игры	1	Зал борьбы	практика	
39.		Отжимания, приседания	1	Зал борьбы	практика	
40.		Упражнения на гибкость	1	Зал борьбы	практика	
41.		ОФП, регби на коленях	1	Зал борьбы	практика	
42.		Общеразвивающие игры	1	Зал борьбы	практика	
43.		Отжимания, приседания, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
44.		Стойка на руках, локтях	1	Зал борьбы	практика	
45.		Повторения пройденного	1	Зал борьбы	практика	

		материала				
46		Повторения пройденного материала	1	Зал борьбы	практика	
47		Упражнения с блинами	1	Зал борьбы	практика	
48		Круговая тренировка со снарядами	1	Зал борьбы	практика	
49		Челночный бег, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
50		Упражнения на мосту, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
51		Общеразвивающие упражнения	1	Зал борьбы	практика	
52		Кросс 5 кругов, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
53		Подвижные игры	1	Зал борьбы	практика	
54		Регби на коленях, ОФП	1	Зал борьбы	практика	
55		Общеразвивающие игры	1	Зал борьбы	практика	
56		Упражнения на мосту	1	Зал борьбы	практика	
57		Скакалка, отжимания	1	Зал борьбы	практика	
58		Упражнения без предметов и предметами	1	Зал борьбы	практика	
59		Упражнения на гимнастических снарядах	1	Зал борьбы	практика	
60		Подвижные игры и эстафеты	1	Зал борьбы	практика	
61		Спортивные игры	1	Зал борьбы	практика	
62		Акробатические упражнения	1	Зал борьбы	практика	
63		Упражнения для укрепления мышц шеи	1	Зал борьбы	практика	
64		Упражнения на мосту	1	Зал борьбы	практика	
65		Упражнения в само страховке	1	Зал борьбы	практика	
66		Имитационные упражнения	1	Зал борьбы	практика	
67		Упражнения с манекеном	1	Зал борьбы	практика	
68		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
69		Специализированные игровые комплексы	1	Зал борьбы	практика	
70		Основные положения в борьбе	1	Зал борьбы	практика	
71		Положения в начале и конце схватки, формы приветствия	1	Зал борьбы	практика	
72		Элементы маневрирования в различных стойках	1	Зал борьбы	практика	
73		Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов	1	Зал борьбы	практика	
74		Защита от захвата ног - их различных стоек отбрасывание ног	1	Зал борьбы	практика	
75		Борьба в партере	1	Зал борьбы	практика	
76		Перевероты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
77		Перевероты забеганием	1	Зал борьбы	практика	
78		Перевероты перекатом	1	Зал борьбы	практика	
79		Перевероты переходом	1	Зал борьбы	практика	
80		Перевероты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
81		Перевероты загибанием руки на ключ и дальней голени	1	Зал борьбы	практика	
82		Перевероты переходом	1	Зал борьбы	практика	
83		Перевероты перекатом	1	Зал борьбы	практика	
84		Перевероты накатом	1	Зал борьбы	практика	
85		Контрприемы от переверотов	1	Зал борьбы	практика	
86		Борьба в стойке	1	Зал борьбы	практика	

87		Сваливания сбиванием	1	Зал борьбы	практика	
88		Броски наклоном	1	Зал борьбы	практика	
89		Броски поворотом «мельница»	1	Зал борьбы	практика	
90		Переводы рывком	1	Зал борьбы	практика	
91		Переводы нырком	1	Зал борьбы	практика	
92		Броски наклоном	1	Зал борьбы	практика	
93		Броски поворотом "мельница"	1	Зал борьбы	практика	
94		Броски поворотом	1	Зал борьбы	практика	
95		Переводы рывком	1	Зал борьбы	практика	
96		Переводы нырком	1	Зал борьбы	практика	
97		Тренировочные задания	1	Зал борьбы	практика	
98		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке	1	Зал борьбы	практика	
99		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
100		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
101		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
102		Перевороты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
103		Перевороты забеганием	1	Зал борьбы	практика	
104		Перевороты перекатом	1	Зал борьбы	практика	
105		Перевороты переходом	1	Зал борьбы	практика	
106		Перевороты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
107		Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	1	Зал борьбы	практика	
108		Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	1	Зал борьбы	практика	
109		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
110		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
112		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
113		Перевороты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
114		Перевороты забеганием	1	Зал борьбы	практика	
115		Тренировочные задания	1	Зал борьбы	практика	
116		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке	1	Зал борьбы	практика	
117		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
118		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
119		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
120		Перевороты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
121		Перевороты забеганием	1	Зал борьбы	практика	
122		Перевороты перекатом	1	Зал борьбы	практика	
123		Перевороты переходом	1	Зал борьбы	практика	
124		Перевороты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	

125		Перевероты загибанием руки на ключ и дальней голени	1	Зал борьбы	практика	
126		Перевероты загибанием руки на ключ и дальней голени	1	Зал борьбы	практика	
127		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
128		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
129		Упражнения с партнером	1	Зал борьбы	практика	
130		Перевероты с скручиванием	1	Зал борьбы	практика	
131		Перевероты забеганием	1	Зал борьбы	практика	
132		Переводы рывком	1	Зал борьбы	практика	
133		Переводы нырком	1	Зал борьбы	практика	
134		Перевероты переходом	1	Зал борьбы	практика	
135		Перевероты перекатом	1	Зал борьбы	практика	
136		Перевероты накатом	1	Зал борьбы	практика	
137		Контрприемы от переверотов	1	Зал борьбы	практика	
138		Борьба в стойке	1	Зал борьбы	практика	
ИТОГО			138 часов			

2.3.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации тренировочного процесса являются групповые практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме, которые включают в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия включает вводную часть (5-10 минут) и разминку (10 - 20 минут). Вводная часть предусматривает построение группы, проверку занимающихся, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка состоит из ходьбы, бега в медленном и среднем темпе и комплекса общеразвивающих упражнений,

которые выполняются обычно в последовательности «сверху-вниз».

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе основной части занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3–5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Задачами основной части занятия является изучение и совершенствование в технике и тактике борьбы, развитие физических и волевых качеств.

Основная часть тренировочного занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. В задачи заключительной части (5–10 мин.) входит постепенное

снижение нагрузки, активация восстановительных процессов в организме, подведение итогов занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы подведением итогов, постановкой задания для самостоятельной работы (при необходимости).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

В целях избежание травматизма при занятиях вольной борьбой занимающимся запрещается:

- выходить на ковер потным, натирать тело жирными или липкими веществами;
- бинтовать кисти, запястья или лодыжки (за исключением травмы или рекомендации врача);
- проводить приемы без плотного захвата (особенно недостаточно изученные);
- накатывать партнера на голову и бросать головой в ковер;
- захватывать партнера двумя руками за голову (шею);
- захватывать пальцы (свои и противника);
- дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая его от ковра и вновь приземляя (с ударом вниз), продавливать мост толчком в направлении головы;
- продолжать выполнение приема, если партнер в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава (рука вывернута более, чем на 90 градусов) и т. д.);
- при захватах туловища в стойке для выполнения бросков обратным захватом (захват из-за спины, соперник развернут спиной вверх, головой вниз) допускать падение сверху вниз (пике) (падение производить на бок или спину);

- при выполнении бросков упираться в ковер выпрямленной рукой;
- выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего, броски через спину и т. п.);
- проводить приемы у края ковра и находясь на обкладочных матах;
- бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- пользоваться запрещенными приемами (упираться руками, ногами или головой в лицо; надавливать на горло и зажимать его; производить различные удары, щипки и шлепки; дергать за волосы, за уши, за гениталии, кусать соперника; нажимать на тело противника локтями и коленями; проводить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением; делать резкие и толчкообразные отгибания головы партнера; производить захваты с натяжением позвоночника; проводить болевые приемы; наступать на ноги, захватывать противника ниже пояса, сжимать ногами, проводить подножки, подсечки, нажимы и другие подобные действия ногами, как в стойке, так и в партере; хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер и др.);
- лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены, сидеть во время занятий спиной к центру ковра и к борющимся;
- при отработке приемов бороться лежа (в партере), если рядом борцы выполняют приемы в стойке;
- проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;
- оставлять на ковре инвентарь и различные предметы;
- сразу после учебно-тренировочного занятия выходить в холодное помещение, на улицу, на сквозняк, принимать холодный душ;
- ходить в туалет или другие помещения в обуви, предназначенной для тренировок на ковре.

3. Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
7. Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
8. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
9. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
10. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005..
11. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
12. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
13. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
14. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
15. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для учащихся и родителей

- 1 Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2 Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 3 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- 4 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
- 5 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- 6 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

Интернет-ресурсы.

1. <https://xn----htbdalkp7av.xn--d1acj3b/vospitateliam-uchitelyam-pedagogam/igryi-na-svejem-vozdue/2281-igra-vyshibaly-6-8-let.html>
2. <http://obg-fizkultura.ru/kompleks-uprazhneniy-v-parah-dlya-starsheklassnikov.html>
3. <https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/mostik.html>
4. <https://poznayka.org/s18053t1.html>
5. <http://www.gomelscouts.com/regbi.html>
6. <http://heapdocs.com/files/29-kurovaya-razvitielovkosti-u-borcov-1>
7. <https://www.fizkulturai sport.ru/vidy-sporta/borba/173-sportivnaya-borba.html?start=1>