

**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 2023 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-12 лет,
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год:
1 год обучения - 368 часов, 8 ч/н.
Всего 368 часов

Разработчик: Трифонов Артем Сергеевич
тренер-преподаватель

с. БОЛЬШОЕ НАГАТКИНО, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.2	ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
1.3	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
1.4	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	10
2.1	УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения	12
2.2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГАРФИК 1 года обучения	13
2.3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	25
2.4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	36
3	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

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), 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 её направленностью на изучение техники и тактики вольной борьбы, на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося, мотивирует на достижение высшей ступени успеха в данном виде спорта. Учитывая социальный заказ родителей и учащихся на расширение образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности в занятиях вольной борьбой, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии учащихся, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся заключается её необходимость и востребованность.

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.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

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;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

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;
- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- формирование заботы о своем здоровье,
- воспитание трудолюбия,
- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и

упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 11-12 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Срок реализации программы 1 год на 46 недель в учебном году. Наполняемость в группах 10-12 человек. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

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».

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

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, спарринг, 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:

1 год обучения – 8 часов в неделю (по 2 академических часа 4 раза в неделю);

Количество обучающихся в группе составляет не более 10 человек.

Срок обучения по программе один год в общем объеме 736 часов.

1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся:

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

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;
- 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.

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

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.).

Тестирование проводится тренером-преподавателем в начале и в конце учебного года. В сентябре для определения уровня подготовленности учащихся, а в мае для определения насколько программа эффективна и в дальнейшем внесения коррективов. Прием контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в форме тестирования и результаты протоколируются.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учётом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке:

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Контрольные нормативы отделения «вольная борьба»

для группы 2 года обучения

№ п/п	вид	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	бег 30 м. (сек)	6,6	6,8	6,9 и более	6,8	7,0	7,1 и более
2	поднимание туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	16	14	13 и менее	1 5	13	12 и менее
3	челночный бег 3х10 м. (сек)	9,6	9,8	9,9 и более	9,8	10,0	10,1 и более
4	сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	23	22 и менее	20	18	17 и менее
5	10 кувырков вперед (сек)	16	18	19 и более	18	20	21 и более

2.1. Учебный план для обучающихся 3 –го года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка	140	10	130	Наблюдение опрос
3	Специальная физическая подготовка	92	6	86	Наблюдение опрос
4	Технико-тактическая подготовка	106	8	98	наблюдение
5	Психологическая подготовка	8	2	6	наблюдение
6	Приемные и переводные испытания	6		6	наблюдение
7	Врачебный и медицинский контроль	6	1	5	наблюдение
8	Соревновательная подготовка (участие в соревнованиях)	8		8	наблюдение
	ВСЕГО	368	29	339	

2.2. Календарный учебный график - 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1		Физическая культура и спорт. Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы	2	Спортивный зал	практика	
2		Краткие сведения о функциях и строении детского организма. Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	2	Спортивный зал	практика	
3		Основы техники вольной борьбы. Правила соревнований	2	Спортивный зал	практика	
4		Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	Спортивный зал	практика	
5		Перевод рывком за руку	2	Спортивный зал	практика	
6		Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	2	Спортивный зал	практика	
7		Перевод нырком под руку	2	Спортивный зал	практика	
8		Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2	Спортивный зал	практика	
9		Перевод рывком за руку	2	Спортивный зал	практика	
10		Перевод нырком захватом ног	2	Спортивный зал	практика	
11		Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	Спортивный зал	практика	
12		Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2	Спортивный зал	практика	
13		Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	Спортивный зал	практика	
14		Бросок подворотом захватом руки на плечо	2	Спортивный зал	практика	
15		Бросок подворотом захватом запястья	2	Спортивный зал	практика	

16		Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	2	Спортивный зал	практика	
17		Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	2	Спортивный зал	практика	
18		Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	2	Спортивный зал	практика	
19		Перевод рывком за руку (туловище с рукой)	2	Спортивный зал	практика	
20		Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	2	Спортивный зал	практика	
21		Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	2	Спортивный зал	практика	
22		Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра	2	Спортивный зал	практика	
23		Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2	Спортивный зал	практика	
24		Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	Спортивный зал	практика	
25		Бросок подворотом захватом руки за плечо	2	Спортивный зал	практика	
26		Бросок подворотом захватом руки и шеи	2	Спортивный зал	практика	
27		Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой	2	Спортивный зал	практика	
28		Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади	2	Спортивный зал	практика	
29		Бросок вращением захватом руки снизу	2	Спортивный зал	практика	
30		Бросок вращением захватом руки сверху	2	Спортивный зал	практика	
31		Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	Спортивный зал	практика	
32		Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	Спортивный зал	практика	
33		Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	Спортивный зал	практика	
34		Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	Спортивный	практика	

				зал		
35		Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	Спортивный зал	практика	
36		Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	Спортивный зал	практика	
37		Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	Спортивный зал	практика	
38		Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	Спортивный зал	практика	
39		Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	Спортивный зал	практика	
40		Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	Спортивный зал	практика	
41		Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	Спортивный зал	практика	
42		Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	Спортивный зал	практика	
43		Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами	2	Спортивный зал	практика	
44		Выход наверх захватом туловища	2	Спортивный зал	практика	
45		Выход наверх захватом туловища	2	Спортивный зал	практика	
46		Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
47		Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	2	Спортивный зал	практика	
48		Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	Спортивный зал	практика	
49		Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2	Спортивный зал	практика	
50		Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2	Спортивный зал	практика	
51		Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	
52		Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	

53		Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	Спортивный зал	практика	
54		Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	
55		Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	Спортивный зал	практика	
56		Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	Спортивный зал	практика	
57		Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	Спортивный зал	практика	
58		Выход наверх выседом	2	Спортивный зал	практика	
59		Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
60		Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	Спортивный зал	практика	
61		Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	Спортивный зал	практика	
62		Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	Спортивный зал	практика	
63		Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	Спортивный зал	практика	
64		Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
65		Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	Спортивный зал	практика	
66		Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	Спортивный зал	практика	
67		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	Спортивный зал	практика	
68		Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	Спортивный зал	практика	
69		Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	Спортивный зал	практика	
70		Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	
71		Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	Спортивный зал	практика	

				зал		
72		Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	Спортивный зал	практика	
73		Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2	Спортивный зал	практика	
74		Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); Накрывание выседом Борьба в стойке	2	Спортивный зал	практика	
75		Сваливания сбиванием	2	Спортивный зал	практика	
76		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
77		Броски поворотом «мельница»	2	Спортивный зал	практика	
78		Переводы рывком	2	Спортивный зал	практика	
79		Переводы нырком	2	Спортивный зал	практика	
80		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
81		Броски поворотом "мельница"	2	Спортивный зал	практика	
82		Броски поворотом	2	Спортивный зал	практика	
83		Переводы рывком	2	Спортивный зал	практика	
84		Переводы нырком	2	Спортивный зал	практика	
85		Тренировочные задания	2	Спортивный зал	практика	
86		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке	2	Спортивный зал	практика	
87		Упражнения с партнером	2	Спортивный зал	практика	
88		Упражнения с партнером	2	Спортивный зал	практика	
89		Упражнения с партнером	2	Спортивный зал	практика	

90		Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов	2	Спортивный зал	практика	
91		Защита от захвата ног - их различных стоек отбрасывание ног	2	Спортивный зал	практика	
92		Борьба в партере	2	Спортивный зал	практика	
93		Перевороты с скручиванием	2	Спортивный зал	практика	
94		Перевороты забеганием	2	Спортивный зал	практика	
95		Перевороты перекатом	2	Спортивный зал	практика	
96		Перевороты переходом	2	Спортивный зал	практика	
97		Перевороты с скручиванием	2	Спортивный зал	практика	
98		Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	Спортивный зал	практика	
99		Перевороты переходом	2	Спортивный зал	практика	
100		Перевороты перекатом	2	Спортивный зал	практика	
101		Перевороты накатом	2	Спортивный зал	практика	
102		Контрприемы от переворотов	2	Спортивный зал	практика	
103		Борьба в стойке	2	Спортивный зал	практика	
104		Сваливания сбиванием	2	Спортивный зал	практика	
105		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
106		Броски поворотом «мельница»	2	Спортивный зал	практика	
107		Переводы рывком	2	Спортивный зал	практика	
108		Переводы нырком	2	Спортивный	практика	

				зал		
109		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
110		Броски поворотом "мельница"	2	Спортивный зал	практика	
111		Сваливания сбиванием	2	Спортивный зал	практика	
112		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
113		Броски поворотом «мельница»	2	Спортивный зал	практика	
114		Переводы рывком	2	Спортивный зал	практика	
115		Общеподготовительные упражнения без предметов С «ОЗ» сбивание на колени Защита от захвата ног	2	Спортивный зал	практика	
116		Общеподготовительные упражнения с предметами Норматив: -«отжимания»	2	Спортивный зал	практика	
117		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	Спортивный зал	практика	
118		Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» перевод в партер рывком	2	Спортивный зал	практика	
119		Спортивные игры Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом 2-х рук	2	Спортивный зал	практика	
120		Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» «нырком» выход за спину Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом на рычаг	2	Спортивный зал	практика	
121		Общеподготовительные упражнения с предметами Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
122		Норматив:	2	Спортивный	практика	

		-челночный бег Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств		зал		
123		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Упражнения с партнером	2	Спортивный зал	практика	
124		Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» проход в 2-е ноги через колени	2	Спортивный зал	практика	
125		Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу спереди	2	Спортивный зал	практика	
126		Спортивные игры Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
127		Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -захват «сковывания»	2	Спортивный зал	практика	
128		Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в партере: -«арбуз»	2	Спортивный зал	практика	
129		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
130		Подвижные игры и эстафета Норматив: -вис на согнутых руках	2	Спортивный зал	практика	
131		Спортивные игры Спортивная борьба в РФ	2	Спортивный зал	практика	
132		Общеподготовительные упражнения без предметов Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
133		Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -с захвата «сковывания» заход за спину рывком за руку	2	Спортивный зал	практика	
134		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -переворот захватом скрещенных голеней	2	Спортивный зал	практика	
135		Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке	2	Спортивный зал	практика	

		Упражнения на мосту				
136		Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» вход в «мельницу»	2	Спортивный зал	практика	
137		Общеподготовительные упражнения без предметов Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
138		Общеподготовительные упражнения с предметами Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
139		Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	Спортивный зал	практика	
140		Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	Спортивный зал	практика	
141		Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» вход в «мельницу»	2	Спортивный зал	практика	
142		Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами	2	Спортивный зал	практика	
143		Выход вверх захватом туловища	2	Спортивный зал	практика	
144		Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	Спортивный зал	практика	
145		Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
146		Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	2	Спортивный зал	практика	
147		Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	Спортивный зал	практика	
148		Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2	Спортивный зал	практика	
149		Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2	Спортивный зал	практика	
150		Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;	2	Спортивный	практика	

		Бросок через спину захватом запястья с зацепом		зал		
151		Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	
152		Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	Спортивный зал	практика	
153		Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	
154		Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	Спортивный зал	практика	
155		Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
156		Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	Спортивный зал	практика	
157		Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	Спортивный зал	практика	
158		Бросок через спину захватом руки через плечо; Выход наверх выседом;	2	Спортивный зал	практика	
159		Выход наверх выседом	2	Спортивный зал	практика	
160		Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
161		Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	Спортивный зал	практика	
162		Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	Спортивный зал	практика	
163		Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	Спортивный зал	практика	
164		Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	Спортивный зал	практика	
165		Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	Спортивный зал	практика	
166		Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	Спортивный зал	практика	
167		Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	Спортивный зал	практика	

168		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	Спортивный зал	практика	
169		Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	Спортивный зал	практика	
170		Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	Спортивный зал	практика	
171		Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	Спортивный зал	практика	
172		Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	Спортивный зал	практика	
173		Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	Спортивный зал	практика	
174		Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2	Спортивный зал	практика	
175		Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); Накрывание выседом Борьба в стойке	2	Спортивный зал	практика	
176		Сваливания сбиванием	2	Спортивный зал	практика	
177		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
178		Броски поворотом «мельница»	2	Спортивный зал	практика	
179		Переводы рывком	2	Спортивный зал	практика	
180		Переводы нырком	2	Спортивный зал	практика	
181		Броски наклоном	2	Спортивный зал	практика	
182		Броски поворотом "мельница"	2	Спортивный зал	практика	
183		Броски поворотом	2	Спортивный зал	практика	
184		Переводы рывком	2	Спортивный зал	практика	
ИТОГО			368			

2.3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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.

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификации в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание

первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме бесед и лекций.

1. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

6. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

7. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

8. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

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

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в 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.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

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.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса
- б) упражнения для туловища
- в) упражнения для ног
- г) упражнения для рук, туловища и ног
- д) упражнения для формирования правильной осанки
- е) упражнения на расслабление
- ж) дыхательные упражнения

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой
- б) упражнения с теннисным мячом
- в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)
- г) упражнения с гантелями
- д) упражнения с гирями

Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке
- б) на гимнастической стенке
- в) на кольцах и перекладине
- г) на канате и шесте

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, 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: футбол ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Раздел IV. Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки:

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на 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 поднятие 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; перекал 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 манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т. п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на и печах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекалы в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, и печах, голове, бедре, стопе и т. д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты,

круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; 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; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы

1. Игры в касания
2. Игры в блокирующие захваты
3. Игры в атакующие захваты
4. Игры в теснение
5. Игры в дебюты (начало поединка)
6. Игры в перетягивание
7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
8. Игры за сохранение равновесия
9. Игры с отрывом соперника от ковра
10. Игры за овладение обусловленным предметом
11. Игры с прорывом через строй, из круга

Раздел V. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа па животе, па 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 па 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.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Перевороты забеганием

Перевороты перекатом

Перевороты переходом

Перевороты скручиванием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом

Перевороты перекатом

Перевороты накатом

Контрпиемы от переворотов
Борьба в стойке
Сваливания сбиванием
Броски наклоном
Броски поворотом («мельница»)
Переводы рывком
Переводы нырком
Броски наклоном
Броски поворотом («мельница»)
Броски подворотом
Переводы рывком
Переводы нырком
Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях

(вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящим блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

б) учебные схватки:

в) задания для проведения разминки.

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.

2.4. 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).

Список литературы

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. Матуцак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
7. Миндиашвили 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 Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

Интернет-ресурсы.

- 1.<https://xn----htbdalkp7av.xn--d1acj3b/vospitateliam-uchitelyam-pedagogam/igryi-na-svejem-vozduhe/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-razvitiye-lovkosti-u-borcov-1>
- 7.<https://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/borba/173-sportivnaya-borba.html?start=1>