

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
от «31» 08 2023 г. № 102



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возраст учащихся 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хабибуллин Ринат Рифатович,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки
2023 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы.

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

Вольная борьба занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Также вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» является модифицированной, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы обусловлена на сегодняшний день тем, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Педагогическая целесообразность. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. Основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, способствовать личному развитию и самоопределению.

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г.

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

– Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 27.03.2013 № 145.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 лет до 10 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий вольной борьбой.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Объем программы: 216 часов на 36 недель.

В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФДОД), рабочий план разделен на модули. Образовательный модуль «Общая физическая и специальная физическая подготовка» - 144 часа. Образовательный модуль «Теоретическая и технико-тактическая подготовка»- 72 часа.

В случае включения программы в персонифицированное финансирование дополнительного образования детей на ПФДОД переводится Образовательный модуль «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. После 45 мин. занятий обязателен перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
Спортивно-оздоровительный этап				
1-й год (СОГ)	15	3	216	Выполнение норм по физической и технической подготовке

Форма обучения:

Форма занятий – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основными формами организации образовательного процесса в секциях являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по борьбе, а также по общей и специальной физической подготовке.

Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в районных и республиканских соревнованиях в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- 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:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

3. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая	8
2.	Общая физическая	124
3.	Специальная физическая	34
4.	Технико-тактическая	38
5.	Контрольные испытания	4
6.	Медицинский контроль	2
7.	Участие в соревнованиях	6
Общее количество часов		216

**Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теория	8	8		
1.1.	Техника безопасности на занятиях вольной борьбой. Предупреждение травматизма.	2	2		Опрос
1.2.	Правила спортивного единоборства – вольная борьба	2	2		
1.3.	Разновидности спортивной борьбы	2	2		
1.4.	История вольной борьбы	2	2		
2.	Общефизическая подготовка	124			
2.1.	Общеразвивающие упражнения	14		14	Сдача нормативов
2.2.	Строевые упражнения	12		12	
2.3.	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	14	1	13	
2.4.	Упражнения для развития мышц ног	14	1	13	
2.5.	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	14	1	13	
2.6.	Упражнения в равновесии	12	1	11	
2.7.	Лёгкая атлетика	6		6	
2.8.	Подвижные игры	14		14	
2.9.	Спортивные игры	14		14	
2.10.	Плавание	10	1	9	
3.	Специальная физическая подготовка	34		34	
3.1.	Упражнения из позиции «мост»	6		6	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения в самостраховке	8		6	
3.3.	Имитационные упражнения	8		4	
3.4.	Упражнения с партнером	6		6	
3.5.	Специализированные игровые комплексы	6		4	
4.	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	
4.1.	Техника ведения борьбы	10	1	9	Сдача нормативов
4.2.	Техника координации движения	10	1	9	
4.3.	Техника защиты	10	1	9	
4.4.	Техника нападения	10	1	9	
5.	Контрольные испытания	4		4	Сдача нормативов
6.	Медицинский контроль	2		2	
7.	Участие в соревнованиях	4		4	
7.1.	Районные соревнования	4		4	Итоги соревнований
	Итого:	216	20	196	

4. Содержание программы

I. Теория (14 ч.)

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях вольной борьбой. Предупреждение травматизма (2 ч.)

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости).

Предупреждение травм борцов

Правила проведения соревнований по борьбе направлены на существенное снижение количества повреждений. Наиболее важны правила, запрещающие применение опасных и запрещенных приемов. В борьбе запрещен целый ряд удержаний:

1. выкручивание пальцев рук или ног;
2. любой захват с целью нанести повреждение или вызвать боль;
3. захваты, которые могут привести к вывиху;
4. скручивание шеи или спины;
5. захваты головы без руки.

В случае возникновения подобных ситуаций во время поединка любое преимущество по очкам аннулируется. Кроме того, арбитр может:

1. "разорвать" опасный захват, не останавливая поединок;
2. остановить поединок, "разорвать" захват и оштрафовать спортсмена, нарушившего правила: пострадавшему могут начислить 1—2 очка, а нарушившему правила — сделать предупреждение;
3. если в результате неправильных действий борец получает травму и не может продолжать поединок, то нарушившего правила борца дисквалифицируют;
4. спортсмен может быть сразу дисквалифицирован за необоснованные грубые действия.

Судьи должны строго применять эти правила и меры наказания.

Одной из причин возникновения травм на занятиях вольной борьбой является неудовлетворительное состояние борцовского ковра.

Неровный ковер, расхождение матов, плохо натянутая или рваная крышка могут быть причиной повреждения (растяжений и разрывов связок голеностопного и коленного суставов, растяжений и вывихов в локтевом и плечевом суставах, переломов костей голени и рук).

Если ковер очень твердый и плохо скреплены обкладные маты или он расположен близко от стены, колонн и в зале нет мягких стен, а радиаторы, отопления, мебель, гимнастические снаряды, штанга, гири, гантели и другой инвентарь находится близко (ближе 2 м) от ковра, то все это может привести занимающихся к различным повреждениям.

Если ковер мал, а на нем тренируются несколько пар, то возможны ушибы от столкновения занимающихся. На каждого занимающегося должно быть не менее 4 кв. м площади ковра.

Занятия борца в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если спортсмен надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

Травмы вызываются и другими неблагоприятными условиями. Пониженная температура способствует охлаждению тела и возникновению растяжений, разрывов мышц и связок. Повышенная температура и влажность ведут к быстрому утомлению, нарушению координации движений, неточности движений.

Очень яркое освещение утомляет зрение и снижает внимание, а при длительном воздействии приводит к заболеванию глаз. Пониженное освещение в первый период способствует повышению внимания, а в дальнейшем вызывает утомление. Пониженное внимание является причиной столкновений занимающихся и неправильного выполнения приемов.

Для предотвращения травм перед каждым занятием надо проверить состояние мест занятий, оборудования и инвентаря. Проверить исправность ковра, снарядов, на которых проводятся упражнения, измерить температуру и влажность воздуха и привести места занятий в нормальное состояние.

Большое значение в предупреждении травм имеет правильная организация занятий. Для этого необходимо соблюдать следующие требования.

Занятия надо начинать не раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи и заканчивать не позднее чем за 2 часа до сна.

Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы организм занимающихся успел восстановиться. Практика показала, что наиболее целесообразны трехразовые занятия в неделю. После занятий с большой нагрузкой дают больше времени для отдыха. Обычно такую нагрузку выполняют перед двухдневным отдыхом. После длительных, трудных соревнований занятия проводятся с пониженной нагрузкой.

Тема 1.2. Правила спортивного единоборства – вольная борьба (4 ч.)

Вольная борьба- олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приёмов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает

схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит приём с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счёт. Если борец проводит в периоде два приёма по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счёт.

При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приёмов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Схватка может быть выиграна следующим образом:

- на "туше";
- при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству;
- по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

Борцам запрещено:

- производить любые действия, жесты или приёмы с целью причинить сопернику боль или страдание, чтобы заставить его сдаться;
- применять приёмы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника;
- давить локтем или коленом на живот или желудок соперника;
- хвататься за ковёр;
- разговаривать во время схватки;
- хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку);
- договариваться заранее о результатах схватки;
- наносить на тело жирные или липкие вещества;
- выходить на ковёр потным в начале поединка или второго периода;
- иметь на себе предметы, которые могут ранить соперника, такие как кольца, браслеты, серьги, протезы и т.п.

Схватка должна быть остановлена и возобновлена в центре ковра в следующих случаях:

- если одна нога борца полностью касается защитной зоны;
- если спортсмены, находясь в захвате, попадают в красную зону тремя или четырьмя ногами, не выполняя приёма, и там остаются;
- если голова нижнего борца полностью касается защитной зоны;

- если тренер оспаривает ситуацию, руководитель ковра прерывает схватку после того, как действие переходит в нейтральное положение, жёстких элементов.

Судейская коллегия состоит из трёх судей:

- руководитель ковра;
- арбитр ковра;
- боковой судья.

Судейская коллегия выполняет все обязанности, изложенные в Правилах о соревнованиях по вольной борьбе, а также в особых постановлениях по организации отдельных турниров. Коллегия обязана внимательно следить за ходом каждой схватки и оценивать приёмы,

проводимые борцами, таким образом, чтобы судейский протокол чётко отражал характер данной схватки. Руководитель ковра, арбитр и боковой судья оценивают приёмы

индивидуально, а затем приходят к общему решению. Арбитр ковра и боковой судья работают вместе под руководством руководителя ковра, который координирует работу судей.

Тема 1.3. Понятия техники и тактики в вольной борьбе (2 ч.)

Тактика этого вида спорта предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Тактическая подготовка борца предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учётом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые борец в состоянии ему противопоставить. Не следует планировать того, чего вы выполнить не в состоянии. Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты: квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер. Важное значение имеют сведения о физических данных противника: весо-ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Следует помнить, что ряд спортсменов особенно опасен в первых раундах поединка, некоторые ведут бой достаточно ровно, некоторые опасны именно в конце или в середине боя.

В вольной борьбе необходимо хорошее владение техникой и правильное её использование в зависимости от ситуации. Во время боя каждый из спортсменов пытается при условии соблюдения правил добиться преимущества над соперником.

Для этого необходимо внимательно наблюдать за действиями соперника, быстро распознавать его намерения и принимать моментальные решения.

Благодаря постоянным угрожающим действиям можно сковать инициативу соперника, ограничить его защитные действия и замаскировать свои атакующие действия.

Сложность использования тактики в вольной борьбе объясняется ещё и тем, что всю боевую ситуацию приходится оценивать на протяжении очень небольшого отрезка времени, в то время как соперник точно так же пытается добиться успеха.

Тема 1.4. Разновидности спортивной борьбы (2 ч.)

Основными факторами, влияющими на технику борьбы того или иного вида являются сущность победы, разрешённые и запрещённые правилами борьбы способы достижения победы, одежда борца, продолжительность схватки.

Сущность победы заключается в той цели, которую преследует борец. В зависимости от вида борьбы, это может быть касание противника лопатками ковра, падение противника на спину, касание ковра любой частью тела, сдача соперника и многое другое. В большинстве видов борьбы

существует понятие «чистой победы», то есть достижения окончательной цели схватки или «победы по очкам», то есть проведения оценённых действий в отведённое время. В то же время, есть виды борьбы, в которых победить можно только одержав чистую победу, промежуточных вариантов не существует. В таких видах борьбы время встречи, как правило, не ограничивается.

С точки зрения разрешённых способов достижения победы, виды борьбы делятся на семь категорий:

- борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса (татарский куреш, трынтэ, русская борьба «в схватку»);
- борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса (казакша курес, кох, чидаоба, гуштингири);
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса (барилдаан, швинген, сумо);
- борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса (греко-римская борьба);
- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса (вольная борьба, кошти);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приёмами (самбо);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приёмами (дзюдо, грэпплинг).

Тема № 1.5. История вольной борьбы (2 ч.)

Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях.

Тема 1.6. Гигиена, режим дня, питание спортсмена (2 ч.)

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

II. Общефизическая подготовка (112 ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

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

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

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

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

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками

ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Тема 2.2. Упражнения без предметов и с предметами (38 ч.).

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

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

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

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

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

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

Освоение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же исходном положении сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за

головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и перенос ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

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

Освоение упражнений на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Тема 2.3. Подвижные игры (20 ч.).

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

Тема 2.4. Плавание (10 ч.).

Свободное плавание любым стилем. Прыжки в воду. Проплавание отрезков 25м, 50м, 100м.

III. Специальная физическая подготовка (32 ч.)

Тема 3.1. Упражнения для укрепления мышц шеи (6 ч.).

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

Тема 3.2. Упражнения из позиции «мост» (6 ч.).

Освоение вставания 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.

Тема 3.3. Упражнения в самостраховке (6 ч.).

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

Тема 3.4. Имитационные упражнения (4 ч.).

Освоение имитации 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.

Тема 3.5. Упражнения с партнером (6 ч.).

Освоение поднимания партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, сверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу,

поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Тема 3.6. Специализированные игровые комплексы (4 ч.)

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

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

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

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

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

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

IV. Техничко-тактическая подготовка (52 ч.)

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у учащихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как учащиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Тема 4.1. Техника ведения борьбы (8 ч.)

Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом. Броски подразделяются на броски через плечи, наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием, скручиванием и через плечи. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и накатом; броски делятся на броски наклоном накатом, прогибом и с поворотом.

В силу специфики вольной борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рои дат, сальто назад и вперёд, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брус), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, станова тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Тема 4.2. Техника координации движения (12 ч.).

Вольная борьба предъявляет высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и последовательному согласованному сочетанию.

Координация борца - это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания координации определить трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке - это два компонента развития координации.

Упражнения для развития координации:

- учащийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Учащийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток учащегося, тянет последнего руками себе на спину. Учащийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки учащегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что учащийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения учащийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой учащийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток учащийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала учащийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Тема 4.3. Техника защиты (14 ч.)

Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приёмы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

Защита — это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника. Защита подразумевает под собой действия, которые разрушают атаку противника. Все разновидности защитных действий разделяются на несколько групп:

- защита против конкретных и контр-приёмов. К ней относят глухие, активные, пассивные и ложные защитные действия;

- защита против действий противника в спарринге. В этом случае борец демонстрирует ложную активность, маневрирует, выводит противника из равновесия. Кроме этого, борец дезорганизует противоборство (меняет дистанцию, делает захваты), навязывая свою тактику боя;

- борцы утверждают, что защита может быть основой тактики боя. А владение обоими её видами превращает защитные действия в грозное оружие.

Тема 4.4. Техника нападения (14 ч.)

Атакующие технико-тактические действия:

- приёмы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри;

- нырки под руку с последующим захватом ног; подъёмом соперника захватом ближней ноги и разноимённой руки за плечо;
- переводы рывком за руку с последующим захватом ног с подсечкой;
- захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковёр без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой;
- броски через бедро, обвивом, отхватом;
- сбивания и сваливания захватом туловища спереди;
- приёмы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри;
- подсечки: разноимённой ноги снаружи, изнутри, одноимённой ноги изнутри.

Тема 4.5. Психологическая подготовка (4 ч.)

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

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у учащихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у учащихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности учащегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня учащихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать учащимся на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

V. Контрольные испытания (4 ч.)

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится итогам учебного года в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовке. Форма проведения итоговой аттестации – контрольные испытания.

VI. Участие в соревнованиях (2 ч.)

Участие в районных соревнованиях по вольной борьбе.

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

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

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

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

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; 25
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном

спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

5. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1	Теория	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание.
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Сдача нормативов.
4	Технико-тактическая подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Сдача нормативов.
5	Контрольные испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Соревновательно -игровой метод. Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Сдача нормативов.
6	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Итоги соревнований

6. Планируемые результаты

По окончании программы учащиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по вольной борьбе, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке.

Образовательными (предметными) результатами освоения, содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в вольной борьбе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;

- владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе;

- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- знать тактические навыки и умения схватки;

- владеть физическими и специальными качествами;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к вольной борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – вольная борьба, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Вольная борьба» в 2022-2023 учебном году составляет 216 часов (спортивно-оздоровительный этап, 1 год обучения).

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.

Летние - с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Занятия в секции «Вольная борьба» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– зал для борьбы, спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ)).

Спортивный инвентарь:

- борцовский мат;
- манекен;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- набивные мячи;
- гантели;
- диски олимпийские;
- тренажеры силовые;
- маты гимнастические.

С собой учащиеся ничего не приносят кроме спортивной формы (кроссовки, спортивный костюм).

3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации учащихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТПП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому учащемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

4. Оценочные материалы

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся по программе «Вольная борьба»

4.1. Общая и специальная физическая подготовка

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
Челночный бег 3*10 (сек)	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
СФП										
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	105	100	135	115	105	100	95

4.2. Техничко-тактическая подготовка

Тех. прием	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Забегание на мосту	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8

5. Методические материалы

Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по вольной борьбе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей

физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам вольной борьбы и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм учащихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав учащихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм учащихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы учащиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение учащихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой

атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с

последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Подвижные игры

Игра «Рыболовная верша». Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

Игра «Борьба с поясами». Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

Игра «Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

Игра «Борьба с использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

Игра «Чертов мост». Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

Игра «Преграды». Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Игра «Ушастый тюлень». Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

Игра «Эстафета - игра в классики». Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

Игра «Эстафета с мячом». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногами.

Игра «Игра с мячом в центре круга». Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

Игра «Мяч в корзине». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

Игра «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч». Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

Игра в волейбол набивным мячом. В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

III. Список литературы:

Для тренеров-преподавателей

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018.-393 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. —М. : Физкультурам спорт, 1984.
5. Ю.Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.

Для учащихся

1. Ю.Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>
3. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» <https://еип-фкис.рф>
4. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>