

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЕРАВНИНСКОГО РАЙОНА

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« 27 » 01 2021 г
протокол № 5

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
С.Ц. Нимаев
приказ от « 27 » Января 2021 г. № 18-А



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся: от 7 до 16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель программы:
Дамбаев Солбон Ендонович
Тренер-преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ»

2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса вольной борьбой.

Данная программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

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

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.

Отличительные особенности данной программы: сокращена продолжительность обучения до 3 лет, систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ; изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся: метод интенсивного обучения, когда учащимся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Программа предназначена для **детей 7-17 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 огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Срок реализации программы **5 лет**. Наполняемость в группах 20 человек

(количество человек в группе определяется правилами и нормами Сан Пин).
Реализуется программа по этапам: 1-й год обучения - начальный уровень; 2-й год обучения – базовый уровень; 3-й год обучения – базовый уровень; 4-й год обучения – базовый уровень; 5-й год обучения – углубленный уровень. Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Режим занятий: 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1,5 часа, за год – 108 часов; 2-3-4-5-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, за год – 216 часов.

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.

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

1-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

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

Уметь:

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

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

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

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

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

2-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

3-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

4-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Сформированы: навыки ведения схватки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

5-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Сформированы: навыки ведения схватки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года). Приложения 1-3

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

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

Учебно-тематический план
1-й год обучения
(Начальный уровень)

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретические занятия	6	-	6	
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	Фронтальный опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1	Фронтальный опрос
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1	Фронтальный опрос
II	Практические занятия	25	63	88	
2.1	Общая физическая подготовка	4	8	12	
2.1.1	Бег на разные дистанции	1	2	3	Зачет
2.1.2	Акробатика	1	2	3	Зачет
2.1.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	1	2	3	Зачет
2.1.4	Общеукрепляющие упражнения	1	2	3	Выполнение нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	4	23	27	
2.2.1	Упражнения на выносливость	1	6	7	Тестирование
2.2.2	Укрепление мышц ног и спины	1	5	6	Тестирование
2.2.3	Группировка при падении	1	6	7	Тестирование
2.2.4	Упражнения на координацию	1	6	7	Тестирование
2.3	Техника и тактика	8	8	16	
2.3.1	Основные стойки	1	1	2	Зачет
2.3.2	Приемы в стойке	1	1	2	Зачет
2.3.3	Приемы в партере	1	1	2	Зачет
2.3.4	Броски через бедро	1	1	2	Зачет
2.3.5	Броски «мельница»	1	1	2	Зачет
2.3.6	Тактика движения во время борьбы	1	1	2	Зачет
2.3.7	Обманные маневры	1	1	2	Зачет
2.3.8	Тактика выхода из захвата	1	1	2	Зачет

2.4	Игровая деятельность	3	9	12	
2.4.1	Футбол.	1	3	4	Коллективные действия
2.4.2	Баскетбол	1	3	4	Коллективные действия
2.4.3	Эстафеты	1	3	4	Коллективные действия
2.5	Подготовка к соревнованиям	6	15	21	
2.5.1	Совершенствование техники борьбы	2	5	7	Зачет
2.5.2	Отработка приемов	2	5	7	Зачет
2.5.3	Тренировочные схватки	2	5	7	Зачет
2.6	Участие в соревнованиях	-	10	10	Итог соревнований
2.7	Судейская практика	2	2	4	Зачет, тестирование
2.8	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления, сдача нормативов, тестирование
	ВСЕГО	31	77	108	

Учебно-тематический план

2-

**2 год обучения
(базовый уровень)**

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретические занятия	8	-	8	
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	Фронтальный опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1	Фронтальный опрос
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1	Фронтальный опрос
1.7	Просмотр и анализ соревнований	1	-	1	Фронтальный

					опрос
1.8	Установки перед соревнованием	1	-	1	Выполнение задания
II	Практические занятия.	32	144	176	
2.1	Общая физическая подготовка	8	42	50	
2.1.1	Легкая атлетика	2	10	12	Выполнение нормативов
2.1.2	Тяжелая атлетика	2	10	12	Выполнение нормативов
2.1.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2	10	12	Зачет
2.1.4	Акробатика	2	12	14	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	6	33	39	
2.2.1	Упражнения на реакцию	2	11	13	Зачет
2.2.2	Упражнения на силу	2	11	13	Зачет
2.2.3	Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2	11	13	Зачет
2.3	Техника и тактика	10	35	45	
2.3.1	Стойка в партере	2	7	9	Зачет
2.3.2	Приемы в стойке	2	7	9	Зачет
2.3.3	Приемы в партере	2	7	9	Зачет
2.3.4	Совершенствование бросков	2	7	9	Зачет
2.3.5	Уход от захвата	2	7	9	Зачет
2.4	Игровая деятельность	4	24	28	
2.4.1	Футбол	1	6	7	Коллективные действия
2.4.2	Эстафеты	1	6	7	Коллективные действия
2.4.3	Волейбол	1	6	7	Коллективные действия
2.4.4	Игры на координацию движений	1	6	7	Коллективные действия
2.5	Подготовка к соревнованиям	4	10	14	
2.5.1	Тренировочные схватки	2	5	7	Зачет
2.5.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	2	5	7	Зачет
2.6	Участие в соревнованиях	-	20	20	Итог соревнований
2.7	Судейская практика	2	2	4	Зачет, тестирование
2.8	Познавательная-развивающая деятельность	2	4	6	Показательные выступления

2.9	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления, сдача нормативов, тестирование
	ВСЕГО	44	172	216	

Учебно-тематический план

3-

**3 год обучения
(базовый уровень)**

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретические занятия	8	-	8	
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	Фронтальный опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1	Фронтальный опрос
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1	Фронтальный опрос
1.7	Просмотр и анализ соревнований	1	-	1	Фронтальный опрос
1.8	Установки перед соревнованием	1	-	1	Выполнение задания
II	Практические занятия.	32	144	176	
2.1	Общая физическая подготовка	8	42	50	
2.1.1	Легкая атлетика	2	10	12	Выполнение нормативов
2.1.2	Тяжелая атлетика	2	10	12	Выполнение нормативов
2.1.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2	10	12	Зачет
2.1.4	Акробатика	2	12	14	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	6	33	39	
2.2.1	Упражнения на реакцию	2	11	13	Зачет
2.2.2	Упражнения на силу	2	11	13	Зачет

2.2.3	Упражнения на укрепление мышц голенистопа	2	11	13	Зачет
2.3	Техника и тактика	10	35	45	
2.3.1	Стойка в партере	2	7	9	Зачет
2.3.2	Приемы в стойке	2	7	9	Зачет
2.3.3	Приемы в партере	2	7	9	Зачет
2.3.4	Совершенствование бросков	2	7	9	Зачет
2.3.5	Уход от захвата	2	7	9	Зачет
2.4	Игровая деятельность	4	24	28	
2.4.1	Футбол	1	6	7	Коллективные действия
2.4.2	Эстафеты	1	6	7	Коллективные действия
2.4.3	Волейбол	1	6	7	Коллективные действия
2.4.4	Игры на координацию движений	1	6	7	Коллективные действия
2.5	Подготовка к соревнованиям	4	10	14	
2.5.1	Тренировочные схватки	2	5	7	Зачет
2.5.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	2	5	7	Зачет
2.6	Участие в соревнованиях	-	20	20	Итог соревнований
2.7	Судейская практика	2	2	4	Зачет, тестирование
2.8	Познавательная-развивающая деятельность	2	4	6	Показательные выступления
2.9	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления, сдача нормативов, тестирование
	ВСЕГО	44	172	216	

Учебно-тематический план

4-

4 год обучения

(базовый уровень)

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретические занятия	8	-	8	
1.1	Вводное занятие	1	-	1	

1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	Фронтальный опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1	Фронтальный опрос
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1	Фронтальный опрос
1.7	Просмотр и анализ соревнований	1	-	1	Фронтальный опрос
1.8	Установки перед соревнованием	1	-	1	Выполнение задания
II	Практические занятия.	32	144	176	
2.1	Общая физическая подготовка	8	42	50	
2.1.1	Легкая атлетика	2	10	12	Выполнение нормативов
2.1.2	Тяжелая атлетика	2	10	12	Выполнение нормативов
2.1.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2	10	12	Зачет
2.1.4	Акробатика	2	12	14	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	6	33	39	
2.2.1	Упражнения на реакцию	2	11	13	Зачет
2.2.2	Упражнения на силу	2	11	13	Зачет
2.2.3	Упражнения на укрепление мышц голенистопа	2	11	13	Зачет
2.3	Техника и тактика	10	35	45	
2.3.1	Стойка в партере	2	7	9	Зачет
2.3.2	Приемы в стойке	2	7	9	Зачет
2.3.3	Приемы в партере	2	7	9	Зачет
2.3.4	Совершенствование бросков	2	7	9	Зачет
2.3.5	Уход от захвата	2	7	9	Зачет
2.4	Игровая деятельность	4	24	28	
2.4.1	Футбол	1	6	7	Коллективные действия
2.4.2	Эстафеты	1	6	7	Коллективные действия
2.4.3	Волейбол	1	6	7	Коллективные действия

2.4.4	Игры на координацию движений	1	6	7	Коллективные действия
2.5	Подготовка к соревнованиям	4	10	14	
2.5.1	Тренировочные схватки	2	5	7	Зачет
2.5.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	2	5	7	Зачет
2.6	Участие в соревнованиях	-	20	20	Итог соревнований
2.7	Судейская практика	2	2	4	Зачет, тестирование
2.8	Познавательная-развивающая деятельность	2	4	6	Показательные выступления
2.9	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления, сдача нормативов, тестирование
	ВСЕГО	44	172	216	

Учебно-тематический план
5-й год обучения
(углубленный уровень)

5-

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретические занятия	10	-	10	
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	Фронтальный опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1	Фронтальный опрос
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1	Фронтальный опрос
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1	Фронтальный опрос
1.7	Просмотр и анализ соревнований	2	-	2	Фронтальный опрос
1.8	Установки перед соревнованием	2	-	2	Выполнение задания

II	Практические занятия.	30	144	174	
2.1	Общая физическая подготовка	8	42	50	
2.1.1	Акробатика с повышенной нагрузкой	2	10	12	Зачет
2.1.2	Бег	2	10	12	Зачет
2.1.3	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой	2	10	12	Зачет
2.1.4	Укрепляющая физкультура	2	12	14	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	6	33	39	
2.2.1	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1	9	10	Зачет
2.2.2	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1	9	10	Зачет
2.2.3	Упражнения на реакцию	2	8	10	Зачет
2.4	Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	2	7	9	Зачет
2.3	Техника и тактика	8	32	40	
2.3.1	Техника комбинирования приемов во время схватки	2	8	10	Зачет
2.3.2	Совершенствование техники борьбы в стойке	2	8	10	Зачет
2.3.3	Совершенствование техники борьбы в партере	2	8	10	Зачет
2.3.4	Отбрасывание ног	2	8	10	Зачет
2.4	Игровая деятельность	4	24	28	
2.4.1	Футбол	2	12	14	Коллективные действия
2.4.2	Усложненные эстафеты	2	12	14	Коллективные действия
2.5	Подготовка к соревнованиям	4	10	14	
2.5.1	Тренировочные схватки	2	5	7	Зачет
2.5.2	Отработка отдельных элементов схватки	2	5	7	Зачет
2.6	Участие в соревнованиях	-	23	23	Итог соревнований
2.7	Судейская практика	2	2	4	Зачет, тестирование
2.8	Познавательная-развивающая деятельность	2	4	6	Викторина
2.9	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления, сдача нормативов, тестирование
	ВСЕГО	44	172	216	

Содержание программы 1-й год обучения (начальный уровень)

Задачи:

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике вольной борьбы.
2. Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям вольной борьбой.
3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений.

Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

I. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правила дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 2.1.2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 2.3.4. Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 2.3.5. Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 2.3.7. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 2.4.2. Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Тема 2.4.3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема 2.5.2. Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема 2.5.3. Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

2.8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

2-й год обучения (базовый уровень)

Задачи 2-го года обучения:

1. Совершенствование знаний, умений и навыков вольной борьбы полученных на 1 году обучения.
2. Сформировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.
3. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход

схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательная-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

3-й год обучения (базовый уровень)

Задачи 2-го года обучения:

4. Совершенствование знаний, умений и навыков вольной борьбы полученных на 1 году обучения.

5. Сформировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

6. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения,

пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к

разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательная-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.10. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

4-й год обучения (базовый уровень)

Задачи 2-го года обучения:

7. Совершенствование знаний, умений и навыков вольной борьбы полученных на 1 году обучения.

8. Сформировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

9. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы,

физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих

процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Оработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Оработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Оработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Оработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Оработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение ориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательльно-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.11. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

5-й год обучения (углубленный уровень)

Задачи 3-го года обучения:

1. Совершенствовать технику и тактику борьбы в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях различного уровня.
2. Сформировать умение оценивать правильность выполнения своих действий, умение вносить необходимые коррективы в действие, умение формулировать собственное мнение, познавательную активность и интерес к занятиям спортом.
3. Сформировать установку на здоровый образ жизни, понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом, культуру поведения в спорте.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма.

Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Акробатика с повышенной нагрузкой

Теория: Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении.

Практика: Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

Тема 2.1.2. Бег

Теория: Расчёт сил во время бега на большие дистанции. Низкий старт.

Практика: Бег на большие дистанции.

Тема 2.1.3. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Одновременное сгибание рук, наклоны туловища с штангой, приседание с штангой на плечах и груди, поднятие штанги от груди (лёжа на спине, стоя на ногах).

Тема 2.1.4. Укрепляющая физкультура

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: 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.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднятие партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; поднятие партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

Тема 2.2.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны

Теория: Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гири.

Практика: Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

Тема 2.2.3. Упражнения на реакцию

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

Тема 2.2.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Техника комбинирования приемов во время схватки

Теория: Примерные комбинации приёмов.

Практика: Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

Тема 2.3.2. Совершенствование техники борьбы в стойке

Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

Тема 2.3.3. Совершенствование техники борьбы в партере

Теория: Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

Практика: Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Тема 2.3.4. Отбрасывание ног

Теория: Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика: Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, коленом, внутренней и внешней стороной подошвы. Пас выполняется как в движении, так и на месте (щёткой, носком, внешней стороной стопы)

Тема 2.4.2. Усложненные эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика. Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Теория: Проведение тренировочных схваток с разными требованиями.

Практика. Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

Тема 2.5.2. Отработка отдельных элементов схватки

Теория: Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, в отдельных моментах схватки.

Практика. Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика. Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательная-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ.

Практика: Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр; викторин интеллектуальных состязаний «Спорт и личность», «Знатоки спортивной борьбы» и др.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям. Медико-педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинским работником спортивной школы.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности учащихся является промежуточная аттестация на базе ДЮСШ.

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

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки общеразвивающей программы по вольной борьбе;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения учащихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за две недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если учащийся выполнил комплекс контрольных нормативов, набрав не менее 6 баллов.

Учащиеся, выполнившие переводные требования и достигшие 10-ти летнего возраста, переводятся на обучение по предпрофессиональной программе в группы начальной подготовки.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию продолжают повторное обучение в группе СО. Учащиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 0, 1, 2 балла: 0 баллов – не выполнил; 1 балл – сдал; 2 балла – сдал с перевыполнением.

Учащийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов.

Методическое обеспечение программы

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион). Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. 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.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в

практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности учащихся. Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

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. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Для воспитанников:

- 1 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- 2 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
- 3 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- 4 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
- 5 Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002