

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМ. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»
(ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 24 января 2023 г.



О.А. Могилин

20 23 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый уровень.

Срок реализации программы — 3 года

Возраст обучающихся: (7 - 17 лет)

Разработчик: Панфилова Татьяна Николаевна,
инструктор-методист

Астрахань – 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	7
4. Ожидаемые (планируемые) результаты.....	9
5. Учебно-тематический план и содержание программы	13
6. Организационно-методическое обеспечение программы.....	20
7. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы...	22
8. Учебно-информационное обеспечение.....	23
9. Кадровое обеспечение.....	25

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной борьбе (базовый уровень) разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее — ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее — Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее — Приказ № 2).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 24.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования и обеспечения базового уровня подготовки обучающихся в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки борцов, результатов практических рекомендаций по возрастной физиологии, методике физического воспитания и гигиены.

Спортивная борьба вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в которой каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Для вольной борьбы характерны: переменная мощность работы, сопряженная с постоянными изменениями структуры двигательных действий и направления движений; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Нестандартные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Условия соревновательной деятельности борцов требуют одновременного проявления силы и скорости. При этом ни сила, ни скорость, не достигают своего максимума. Ведущей характеристикой борцов так же является такая разновидность координационных способностей, как «двигательная находчивость» «способность быстро и с честью выходить из любого непредвиденного положения» (по Н. А. Бернштейну). Она зависит от качества взаимодействия анализаторов двух сигнальных систем, т. к. любое ответное действие связано с получением информации, её обработкой и принятием решения. Отличительные особенности спортивных единоборств в том, что выполнять технические приемы, проявлять скоростно-силовые способности необходимо на ограниченном пространстве, в очень короткие промежутки времени, в постоянно изменяющейся ситуации. Для этого требуются сила, высокие скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость, высокая помехоустойчивость к значительной нервно-эмоциональной напряженности и концентрация внимания. Большое разнообразие

взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой в положении лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости. В связи с ранней специализацией, коснувшейся и вольной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Спортивная борьба, как многие другие виды спорта, подчиняется определенным «правилам игры», определяющим действия, целью которых является «положить» соперника на лопатки или выиграть по очкам.

Греко-римская и вольная борьба имеют следующее принципиальное отличие:

В греко-римской борьбе запрещено хватать соперника ниже пояса, делать подножки или активно использовать ноги для проведения приема.

В вольной и женской борьбе, наоборот, разрешается хватать соперника ниже пояса, делать подножки или активно использовать ноги для проведения приема.

Женская борьба проходит по правилам вольной борьбы, но категорически запрещен «двойной Нельсон».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)»,
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Устав ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»,
- Иные документы, регулирующие деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Актуальность программы:

Во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спортивная борьба является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению. Занятия спортивной борьбой рекомендуют включить в систему оздоровительных мероприятий, реализуемых образовательной организацией.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных борцов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на создание условий для активного включения обучающихся в процесс изучения спортивной борьбы, формирования у них морально-нравственных, духовных,

патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование учащихся младшего возраста.

Спортивная борьба создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, выбора любимого вида спорта, развития своего таланта.

Программа представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебного занятия, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков, и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в определенные возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью является то, что в данной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе представлена модель системы работы по овладению детьми ознакомление с базовыми навыками посредством развивающих игр и спортивных игр с техникой и тактикой спортивной борьбе.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное физическое и духовное развитие ребенка, дать начальное представление о спортивной борьбе, его содержании, цели, структуры.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: основной целью программы является обучение детей основам и навыкам спортивной борьбы, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для обучающихся школы будет способствовать решению следующих задач:

Задачи программы

Обучающие (предметные):

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- обучить технике безопасности при занятиях спортивной борьбой в спортивном зале;
- ознакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, основам гигиены;
- овладение методами определенного уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров;
- выполнение элементарных технических действий единоборств, применение их в игровой деятельности на ознакомительном уровне;
- подготовки из числа обучающихся судей по спортивной борьбе;
- обучить необходимым навыкам самостраховки (в условиях спортзала);
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить основам гимнастики с элементами акробатики;

Воспитательные (личностные)..

- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения силы воли в достижении поставленных задач;

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Федерального округа, региона, города;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям спортивной борьбой;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

Развивающие (предметные):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Спортивная борьба»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- мотивация к занятиям выбранному виду спорта «спортивная борьба».

Адресат программ.

Уровень обучения: базовый.

На обучение по программе базового уровня зачисляются дети с 7 лет, зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду спорта, физкультурно-спортивной направленности.

Набор и комплектования групп проводится с 1 января, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах, необходимость проведения тестирования и собеседований.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки:

I этап – начальная (предварительная) подготовка (НП) рассчитана на обучающихся, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Главный метод проведения занятий – игровой.

2-й год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап. Обучающиеся, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, переводятся на учебно-тренировочный этап.

3-й год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап.

Наполняемость групп по годам обучения:

первого года обучения – не менее 15 и не более 18 человек,

второго года обучения – не менее 12 и не более 15 человек,

третьего года обучения – не менее 10 и не более 12 человек.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет.

- Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности обучающихся.
- Продолжительность одного академического часа для обучающихся – 45 минут.
- Отслеживание результатов происходит с помощью контрольно-нормативных требований.

3. Формы и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Формы организации занятий: групповые (индивидуально-групповые) и теоретические занятия.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебно-тренировочное занятие, возможно беседа, мастер-класс, открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. А также рекомендуются посещения спортивных мероприятий (соревнований) встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие тренеру-преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала сразу нужно увязывать с практикой.

Демонстрация (показ). Заключается в том, что тренер-преподаватель правильно показывает упражнения, приемы, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами, и особенности ведения борьбы в соревнованиях с различными борцами. В процессе показа надо объяснять борцам, что им следует делать, чтобы выполнить показываемые действия, какие выводы они должны сделать из наблюдений.

Разучивание. Применяется с целью выработки умения выполнять определенные действия. В борьбе этот метод используется очень широко при обучении приемам, упражнениям и другим действиям.

Основная задача, решаемая этим методом, привить борцам умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: тренер-преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены борцами. Обучающиеся выполняют изучаемые действия, а тренер-преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности обучающихся тренер-преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания (целостный и по частям). В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными — действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Но основным методом подготовки юных обучающихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием вариативного упражнения. Кроме того, в занятиях по спортивной борьбе присутствует для группы воспитательные методы, определяющих отношения тренера-преподавателя и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало календарного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Режим занятий, объём учебно-тренировочной нагрузки.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 7-11 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю;

обучающиеся 15-17 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов.

Годовой учебный план в часах

№	Виды подготовки	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	12	12
2	Общая физическая подготовка	83	121	108
3	Специальная физическая подготовка	48	78	86
4	Технико-тактическая подготовка	25	35	40
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий		
6	Контрольно-переводные нормативы	4	6	6
Общее количество часов		168	252	252

Примерная схема тренировочного занятия для группы СО

	Содержание	Продолжительность, мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач урока	3-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3-5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5-6	
	Специальные упражнения	4-5	

Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Срок реализации программы.

Продолжительность обучения 3 года:

1-й год обучения: 4 часа в неделю / 168 часов в год (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа); количество недель 42.

2-й и 3-й год обучения: 6 часов в неделю / 252 часа в год (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа); количество недель 42.

4. Ожидаемые (планируемые) результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- организацию рабочего места в соответствии с требованиями техники безопасности;
- общую и специальную физическую подготовку;
- способы закаливания;
- правильность выполнения несложных гимнастических элементов;
- правила поведения в обществе;
- соревновательную деятельность

будут уметь:

- пользоваться литературой, теоретическими справочниками;
- рассчитывать варианты в уме;
- выполнять несложные гимнастические элементы;
- бережно относиться к материальным и духовным ценностям;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- быть внимательными, целеустремлёнными, волевыми.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности и страховки при выполнении гимнастических элементов;
- развитие физической культуры и спорта в России;
- основы техники вольной борьбы;
- последовательность комбинаций приемов;

будут уметь:

- соревноваться;
- планировать свои действия;
- концентрировать внимание, ценить время;
- сопереживать чувствам других людей;
- работать на результат

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правильность выполнения бросков и приемов в партере;
- соревновательную и игровую деятельность;
- ценности семьи, традиции общества

будут уметь:

- владеть своим телом, чувствовать себя уверенно в борцовской схватке;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- достигать желаемых результатов;
- производить логические операции (анализ, сравнение, обобщение);
- работать в команде;
- обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- развивать мотивацию к труду, работе на результат;
- вести здоровый образ жизни.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений общей физической, специальной и технической подготовки — является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится тренером-преподавателем в конце первого полугодия обучения - месяц май.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания реализации программы учебного года — декабрь, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначается тренер-преподаватель дополнительного образования по спортивному единоборству.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки, для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его восстановления после болезни.

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

«высокий» уровень — обучающийся ответил на все практически вопросы, демонстрирует понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывал вопросы;

«средний» уровень — обучающийся ответил на больше половины всех вопросов, в ответах есть небольшие точности и незначительные ошибки;

«низкий» уровень в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной борьбе

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	3 – значительное влияние 2 – среднее влияние 1 – незначительное влияние
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	3	
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	2	
Телосложение	1	

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	8,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 12-14 лет

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0	

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 15-17 лет

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3	

Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов, Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

5. Учебно-тематический план и содержание программы

5.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

№/п	Название раздела	Всего час за год	Количество часов		Формы аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2	2		собеседование, тестирование
2.	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2	2		диагностические задания
3.	Борцовская терминология	7	4	3	кроссворд, игра- испытание
4.	Меры предупреждения травм и страховка	14	7	7	опрос, самоанализ
5.	Психологическая подготовка	10	5	5	смотр знаний, тестирование
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	7	14	наблюдение, игра, соревнование, тест
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	эстафета, наблюдение, диагностические задания
8.	Техника и тактика	23	7	16	наблюдение, эстафета, смотр знаний
9.	Элементы борьбы в партере	21	7	14	самоанализ, наблюдение
10.	Акробатика	25	9	16	смотр знаний, игра- испытание, самоанализ
11.	Контрольные нормативы технической подготовки	18		18	диагност. задания, взаимозачёт, игра - испытание, зачёт
12.	Культурно-массовая работа	7		7	соревнование, игра
13.	Итоговое занятие	2		2	зачёт
14.	Итого:	168	52	114	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале (2 часа).

Теория (2 часа): Правила поведения учащихся в борцовском зале. Организация при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и гимнастическими снарядами.

2. Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена (2 часа).

Теория (2 часа): Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены. Режим питания спортсмена. Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов.

3. Борцовская терминология (7 часов)

Теория (4 часа): Терминология борцовских приемов, использование её в речи. Основные термины изучаемых приемов и захватов.

Практика (3 часа): Упражнения на развитие силы мышц рук, мышц ног, связок голеностопного сустава, силы мышц спины.

4. Меры предупреждения травм и страховка (14 часов).

Теория (7 часов): Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Страховка, виды страховки.

Практика (7 часов): Использование различных видов страховки во время тренировок. Правила работы на спортивных снарядах.

5. Психологическая подготовка (10 часов).

Теория (5 часов): Разновидность спортивной игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Практика (5 часов): Спортивные подвижные игры. Эстафета. Соревнования в группах. Упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

6. Общая физическая подготовка. (ОФП) (21 час)

Теория (7 часов): Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств. Гимнастическое многоборье. Совершенствование техники гимнастических элементов. Строевые упражнения. Построения и перестроения.

Практика (14 часов): Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением. Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Борцовский баскетбол (баскетбол с элементами регби). Упражнения для развития координации, для укрепления вестибулярного аппарата.

7. Специальная физическая подготовка (СФП) (16 часов).

Теория (2 часа): Правило выполнения упражнений на канате, брусьях разной высоты, перекладине. Правило техники безопасности на гимнастических снарядах. Подготовительные упражнения. Упражнения для развития гибкости, быстроты и ловкости

Практика (14 часов): Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.) Сгибание и выпрямление рук в висе, лежа, в упоре. Подтягивание в висе. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Упражнения для развития гибкости. Мост из положения лежа. Упражнения на растягивание. Шпагаты. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку. Бег 20 м. с высокого старта, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам). Стойки. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие быстроты движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, отягощенные небольшим весом предметов (гантели, набивные мячи и т.п.) Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила) Кувырки, перевороты, повороты. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры.

8. Техника и тактика (23 часа).

Теория (7 часов): Ознакомление с основными стойками в борьбе. Изучение основных приемов, выполняемых в стойке. Изучение основных приемов в партере. Поэтапный разбор броска через бедро. Поэтапный разбор броска «мельница». Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика (16 часов): Отработка основных стоек. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «мельница». Отработка разных

моделей движения во время борьбы. Отработка обманных манёвров.

9. Элементы борьбы в партере (21 час).

Теория (7 часов): Классификация приемов в партере. Основные борцовские термины. Разновидность положений партера.

Практика (14 часов): Поэтапный разбор приемов в партере таких как накат, переворот ключом, рычагом, скрестный захват, «фадзаевский» захват, полунакат.

10. Акробатика (25 часов).

Теория (9 часов): Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений.

Практика (16 часов): Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост.

11. Контрольные нормативы технической подготовки (18 часов).

Практика (18 часов): Легкая атлетика. Бег на скорость с высокого старта. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Прыжки в длину с места, со скакалкой, с поворотами, с места вверх через веревочку. Эстафеты с переноской предметов, преодолением препятствий. Упражнения на канате, перекладине. Мост, кувырки, перевороты, повороты, перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры. Упражнения на координацию. Оценка движений по времени, по степени мышечных усилий.

Специальная вращательная тренировка. Шпагаты (продольный, поперечный). Кувырки, перевороты боком, подтягивание на перекладине, висы разным хватом, размахивания. Стойка на предплечьях, на руках.

12. Культурно-массовая работа (7 часов).

Практика (7 часов): Соревнования, спортивные игры.

13. Итоговое занятие (2 часа).

Практика (2 часа): Итоговый контроль. Зачёт.

5.2. Учебно-тематический план 2 год обучения

№/п	Название раздела	Всего час за год	Количество часов		Формы аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2	2		собеседование, тестирование
2.	Физическая культура и спорт в России	2	2		тестирование
3.	Меры предупреждения травм и страховка	10	4	6	диагностические задания, смотр знаний
4.	Правила соревнований по спортивной борьбе	30	14	16	тест, конкурс, диагност. задания, игра-испытание
5.	Терминология в вольной борьбе	16	6	10	смотр знаний, игра- испытание, наблюдение
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	12	20	турнир, игра, наблюдение, взаимозачёт, тестирование
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	8	18	конкурс, эстафета, беседа, наблюдение, диагност. задания
8.	Техника и тактика борьбы	38	14	24	турнир, беседа, наблюдение, эстафета, смотр знаний, зачет
9.	Элементы приемов борьбы в партере	30	12	18	наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
10.	Акробатика	30	8	22	смотр знаний, игра - испытание, самоанализ, зачёт
11.	Контрольные нормативы технической подготовки	24	6	18	игра - испытание, самоанализ, зачёт
12.	Культурно-массовая работа	8		8	соревнование, игра
13.	Итоговое занятие	4		4	зачёт
14.	Итого:	252	88	164	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале (2 часа).

Теория (2 часа): Правила поведения в борцовском зале и пользования гимнастическими снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

2. Физическая культура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа): Физическая культура и спорт - один из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Сохранение и улучшение физического и психического здоровья человека. Роль физической культуры и спорта в России.

3. Меры предупреждения травм и страховка (10 часов).

Теория (4 часа): Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Практика (6 часа): Использование различных видов страховки во время тренировок. Работа на спортивных снарядах.

4. Правила соревнований по спортивной борьбе (30 часов).

Теория (14 часов): Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Практика (16 часов): Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

5. Терминология в вольной борьбе (16 часов).

Теория (6 часа): Общее понятие терминологии вольной борьбы: стойка, захват, комбинация, партер. Характеристики стойки: высокая, средняя, низкая, левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Практика (10 часов): Выполнение элементов: передвижения в стойке, комбинации

приемов, движений, борьба за захват (две руки снизу из положения обоюдного захвата).

6. Общая физическая подготовка (ОФП) (32 часа).

Теория (12 часов): Классификация специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в вольной борьбе. Совершенствование борцовской техники.

Практика (20 часов): Подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях. Упражнения для развития мышц, используя отягощения (гантели). Легкая атлетика. Бег с ускорением 15-20 м. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты с переноской предметов, преодолением препятствий.

7. Специальная физическая подготовка (СФП) (28 часов).

Теория (8 часов): Схема выполнения упражнений для развития гибкости, на равновесие, на координацию, для развития скоростно-силовых качеств, для формирования гимнастической осанки. Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Практика (18 часов): Упражнения на силу и быстроту с гимнастической палкой, гантелями. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Шпагаты, Бег 20 м. с высокого старта, бег с ускорением. Стойки. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с места, лазание по канату на время. Прыжки через скакалку в быстром темпе. Выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Упражнения для развития ловкости: кувырки, перевороты, повороты, эстафеты с элементами акробатики. Круги на коне (количество) Упражнения для развития специальной выносливости.

8. Техника и тактика борьбы (38 часов).

Теория (14 часов): Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения. Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта. Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта. Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика (24 часа): Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.) Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.)

9. Элементы борьбы в партере (30 часов).

Теория (12 часов): Классификация приемов в партере. Основные борцовские термины. Разновидность положений партера.

Практика (18 часов): Отработка приемов в партере: накат, переворот ключом, рычагом, скрестный захват, «фадзаевский» захват, полу накат.

10. Акробатика (30 часов).

Теория (8 часов): Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений. **Практика (22 часа):** Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост, перевороты с борцовского моста, с гимнастического моста, забегания с упором головы в ковер, шпагат.

11. Контрольные нормативы технической подготовки (24 часа).

Теория (6 часов): Контрольные упражнения (тесты).

Практика (18 часов): Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени). Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз) Удержание положения высокий угол на гимнастических брусьях не менее 5с. Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не

менее 5 раз).

Контрольные нормативы технической подготовки: забегания на голове, перевороты на борцовском мосту на время, лазание по канату без ног, бросок через бедро на время. Сальто вперед: с разбега в группировке. Другие структуры

12. Культурно-массовая работа (8 часов).

Практика (8 часов): Участие в различных физкультурных досугах, спортивных массовых мероприятиях.

13. Итоговое занятие (4 часа).

Практика (4 часа): Итоговый контроль. Зачёт.

5.3. Учебно-тематический план 3 год обучения

№/п	Название раздела	Всего час за год	Количество часов		Формы аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2	2		собеседование, тестирование
2.	Физическая культура и спорт в России	2	2		тестирование
3.	Меры предупреждения травм и страховка	10	10		диагностические задания, смотр знаний
4.	Правила соревнований по спортивной борьбе	28	6	22	тест, конкурс, диагност. задания, игра-испытание
5.	Терминология в вольной борьбе	16	6	10	смотр знаний, игра- испытание, наблюдение
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	8	22	турнир, игра, наблюдение, взаимозачёт, тестирование
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	6	24	конкурс, эстафета, беседа, наблюдение, диагност. задания
8.	Техника и тактика борьбы	38	14	24	турнир, беседа, наблюдение, эстафета, смотр знаний, зачет
9.	Приемы в стойке и партере	30	12	18	наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
10.	Акробатика	30	8	22	смотр знаний, игра - испытание, самоанализ, зачёт
11.	Контрольные нормативы технической подготовки	24	6	18	игра - испытание, самоанализ, зачёт
12.	Культурно-массовая работа	10		10	соревнование, игры
13.	Итоговое занятие	2		2	зачёт
14.	Итого:	252	80	172	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

1. Вводное занятие. ТБ во время тренировки (2 часа).

Теория (2 часа): Правила поведения в борцовском зале. Требования к учащимся в борцовском зале. Организация во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Физическая культура и спорт в России (2 часа).

Теория (2 часа): История развития современного спорта (конец XIX - начало XX веков.). Основные виды спорта. Спортивные достижения известных спортсменов. Физическая культура и спорт - один из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Увеличение количества массовых спортивных соревнований для детей и молодежи. Деление спорта на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений.

3. Меры предупреждения травм и страховка (10 часов).

Теория (10 часов): Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

4. Правила проведения соревнований по спортивной борьбе (28 часов).

Теория (6 часов): Положение о предстоящих соревнованиях, классификация турниров (командные, личные, первенство, кубок, чемпионат), взвешивание, жеребьевка, мандатная комиссия.

Практика (22 часа): Просмотр соревнований по вольной борьбе различного уровня, разбор спорных ситуаций.

5. Терминология других видов спорта (16 часов).

Теория (6 часов): Общее понятие терминологии гимнастических упражнений: элемент, соединение, комбинация. Характеристики движений: одноимённые, разноимённые, поочерёдные, последовательные, одновременные. Группы элементов: упоры простые, смешанные, висы смешанные, прыжки простые, опорные.

Практика (10 часов): Бег, шаг (мягкий, перекаточный, пружинный, высокий). Выполнение упражнений: вис, группировка, кувырок, курбет, рондат, сальто. Углом высоким, углом с захватом, переворотом. Стойка узкая, широкая.

6. Общая физическая подготовка (ОФП) (28 часов).

Теория (8 часов): Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости, гибкости и подвижности в суставах, для развития координации и укрепления вестибулярного аппарата. Совершенствование техники.

Практика (22 часа): Подтягивание на перекладине, отжимания на брусках. Упражнения для развития мышц, используя отягощения (гантели)

Бег с ускорением 15-20 метров. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м). Строевые упражнения. Построения и перестроения.

7. Специальная физическая подготовка (СФП) (24 часа).

Теория (6 часов): Развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. Упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.) для формирования гимнастической осанки. Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Практика (24 часа): Лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусках в скоростно-силовом режиме. Упражнения на силу и быстроту с гимнастической палкой, гантелями. Челночный бег, прыжки в длину и высоту с места. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Прыжки через скакалку в быстром темпе. Выполнение упражнений: лодочка на спине и на животе. Удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. Стойка на руках у стены в течение 25-30 секунд. Стойка на руках на время; повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360 градусов. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Шпагаты. Подвижные игры и игровые задания, эстафеты с элементами акробатики. Выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени. Круги на коне (количество). Работа на снарядах.

8. Техника и тактика борьбы (38 часов).

Теория (14 часов): Примерные комбинации приёмов. Тренировочные задания ведения схватки. Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере. Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика (24 часа): 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. 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 неопорядка в костюме, симуляции повреждений. 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. Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

9. Приемы в стойке и партере (30 часов)

Теория (12 часов): Принцип выполнения различных приемов. Подводящие движения. Швунги, раскачивания, сбивания, переводы.

Практика (18 часов): Отработка бросков через бедро из различных положений, броски «мельницей» из различных положений, приемы в партере: зегер, крест, лампочка, таблетка.

10. Акробатика (30 часов).

Теория (8 часов): Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений.

Практика (22 часа): Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост, перевороты с борцовского моста, с гимнастического моста, забегания с упором головы в ковер, шпагат.

11. Контрольные нормативы технической подготовки (24 часа.)

Теория (6 часов): Контрольные упражнения (тесты).

Практика (18 часов): Бег на 20 м (не более 5 сек). Прыжок в длину с места (не менее 150 см). Лазанье по канату (без учета времени). Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз). Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 7). Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с) И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 6 раз). Стойка на руках на полу (не менее 25 с).

12. Культурно-массовая работа (10 часов.)

Практика (10 часов) Соревнования, спортивные игры.

13. Итоговое занятие (2 часа).

Практика (2 часа): Итоговый контроль. Зачёт.

6. Организационно-методическое обеспечение программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры,

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный (объяснение, беседа, рассказ); наглядный (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов); практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по спортивной борьбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть — разминка, предназначена для организации группы (групповой метод) и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач занятия, разогревания, и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, применяются упражнения умеренной интенсивности. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, и задачи занятия. Физиологическая разминка предусматривает: подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, которые оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное воздействие) на организм человека и позволяют улучшить работу двигательного аппарата обучающихся, научиться более точно дифференцировать движения. Обучающиеся должны выполнять специализированные упражнения для борца, подготовительные к решению основных задач. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включаются строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить обучающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат. В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс упражнений.

Обучающиеся постепенно начинают подбирать себе определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие их основные технические действия. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы (выталкивания из круга, петушиный бой: бой всадников, борьба за предмет и т. д.). В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий - решаются три задачи: овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование, психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развития быстроты реакции, выполнения двигательной задачи, выполнение движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, качеств, и скоростной выносливости. Самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа обучающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке. Учебно-тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

7. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с условиями безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Спортивная борьба».

№/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский 12 х 12 м	штук	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Маты гимнастические	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна- плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

8. Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.10.2012г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
6. Письмо Министерства образования и науки в Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3'242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. «Единые квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 бн (зарегистрирован Минюстом России от 15.08.2011, регистрационный номер №22054);
9. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761 н;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298;
11. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. №952 н.

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика (Физического воспитания: Учебник для студентов фак. Физ.культ, перд, Ин-тов. М.: Просвещение, 1990. — 480с;
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная рабочая программа для системы дополнительного образования: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2003 год;
3. «Единая Всероссийская спортивная классификация» - спортивная борьба;
4. В.М. Игуменов, Б.И. Киселев, Б.А. Подливаев, А.Б. Моисеев, Т.П. Сорокина Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура элементы спортивной борьбы» 1-4 класс, Москва, 2014 год;
5. Мамияшвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков ВЭ. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методические обеспечения по реализации программы на основе спортивной борьбы, 2014 год;
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991;
7. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Борьба вольная», Изд, «Советский спорт», Москва., 2003 г.;
8. Примерная дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба», ознакомительно-базовый уровень, 12-16 лет, 2021 год;

9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина - вольная борьба (мужчины и женщины) / Б.А.Подливаев, Ю.А.Шахмурадов, А. С. Кузнецов. - М., 2016. - 390 с. ; - ISBN 978-5-90539541-3;
10. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба», мальчики, девочки для групп НП года обучения, ТЭ (СС) — 2 года обучения, 01.01.2021-31.12.2021 год. Толмачев В.А.;
11. Теория и методика физической культуры: учеб, / под ред. ОФ. Курамшина, - М.: Советский спорт, 2004;
12. Учебник: Физическая культура. 3 — 4 классы: для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 13-е изд. — М.: Просвещение 2012;
13. Цандыков ВЭ, Мамиашвили М.Г., Шахмурадов Ю.А. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. НС. Федченко, директора ФЕБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Москва, 2022 год;
14. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю., Базовая техника спортивной борьбы на уроках физической культуры в образовательных организациях: учебно-методическое пособие для учителей Физической культуры и педагогов дополнительного образования. — Уфа: Издательство ИРО РБ, 2021. — 57 с.;
15. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю., Исангулова Р.Г. Методические рекомендации по преподаванию основ элементов базовой техники Спортивной борьбы на уроках физической культуры в полилингвальной школе / ВЭ. Цандыков, Д.Ю. Быстрицкий, Р.Г. Исангулова. — Уфа : Китап, 2022. — 80 с.;
16. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. — М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005 год.

Интернет-ресурсы:

- Википедия спортивная борьба: https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_борьба
- Виды борьбы в программах по физической культуре для образовательной школы до и после принятия ФГОС 2-го поколения: https://www.vgfk.ru/sites/default/files/docs/lenshina_m.v.borba.pdf;
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»: http://moudod2.ucoz.ru/21-22/dokument/programmMZ/volnaja_borba.pdf
- История возникновения вольной борьбы источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidysporta/volnaya-borba/>
- Использование элементов национальных видов спорта народов Севера на занятии физической культуры: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/ispol-zovaniie-eliementov-natsional-nykh-vidov-sporta-narodov-sieviera-na-zaniatii-fizichieskoi-kul-tury>
- Инфоурок спортивная борьба в школе: <https://infourok.ru/sportivnaya-borba-vshkole-1692792.html>;
- Современные правила вольной борьбы ИСТОЧНИК: <http://ru.sport-wiki.org/vidysporta/volnaya-borba/>, https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-borbautv-prikazom-minsporta-rossii_1/
- Техника и тактика спортивной борьбы: <http://dussh5.ru/sport/borba/literatura/323-tekhnika-i-taktika-volnoj-„b-orby>
- Технологическая карта урока физической культуры раздел: элементы единоборств, 3 класс: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/24/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury-razdel>
- Федерация спортивной борьбы Россия: <https://wrestrus.ru>

- Федерация спортивной борьбы Санкт-Петербург: <https://wrest.spb.ru/>
- Федерация спортивной борьбы Дагестанской Республики: <https://wrestdag.ru/>
- Элементы спортивной борьбы на занятиях по физической культуре в школе как средство военно-прикладной подготовки учащихся: Николаев Е.А., Заливан Д.О. Сибирский Федеральный университет: <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/10531/s026-026.pdf?sequence=1>

9. Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне специальное профессиональное образование в области спортивной борьбы. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05 2013 года №298 н или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12 2020 года №952 н.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Схема ковра

Центральный круг показывает центр ковра (диаметр 1 метр).

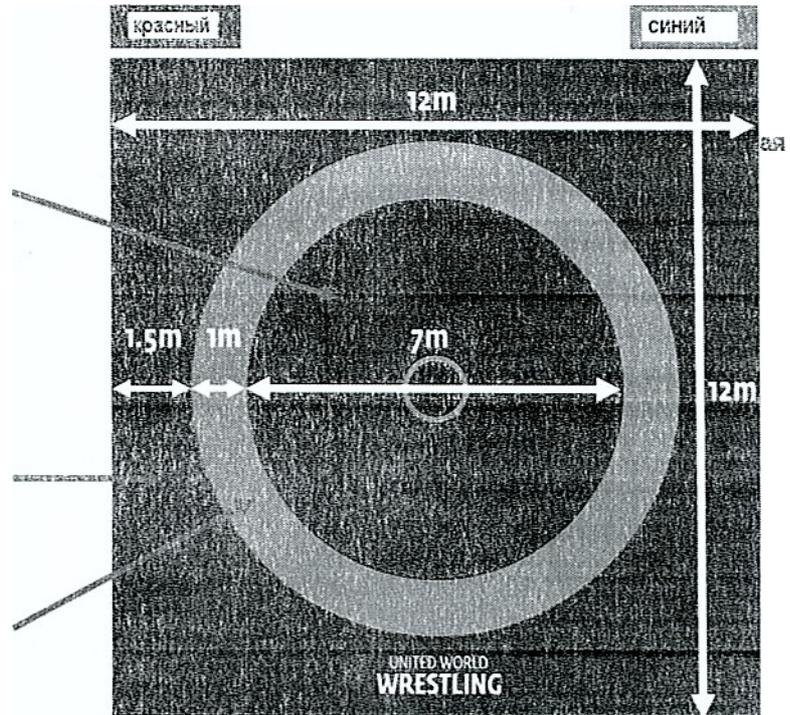
Центр ковра обозначается кругом с внутренним диаметром 1 метр и обводится линией 10 см шириной.

Центральная часть ковра для борьбы - внутри оранжевой зоны (диаметр 7 метров).

Оранжевая линия (1 метр шириной).

Защитная зона (1,5 метра).

Деревянный пол

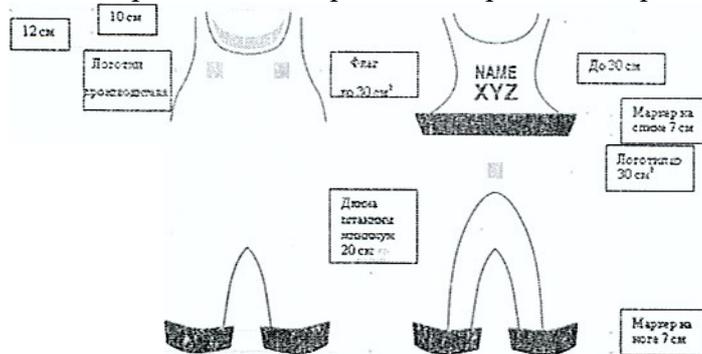


возле ковра должен быть застелен хорошо зафиксированным мягким покрытием.

Табло должно располагаться на отдельной платформе (подставке) возле ковра.

Во избежание заражений, ковер должен мыться и дезинфицироваться.

Спортивная экипировка в спортивной борьбе.



Для того, чтобы заниматься спортивной борьбой спортсмены всех возрастных категорий должны быть в трико (борцовское трико), соответствующее требованиям к униформе. Эти требования связаны с техникой безопасности на ковре и соответствуют правилам борьбы: борцовское трико изготавливается из гладкой ткани, без грубых швов, которые могут поранить спортсмена и его соперника. Трико не должно сковывать движения спортсмена и должно давать возможность исполнять различные технические приемы. Различаются на женское и мужское трико: мужское трико (вырез для шеи спереди должно быть не более 12 см, вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см, вырез под руками не более 30 см, штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена. Женское трико (вырез для шеи спереди должен быть не более 15 см, вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см, вырез под руками не более 21.5 см, штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена. Женское трико не может быть идентичным мужскому. Цвет — красный или синий маркер.

Обувь: Обучающийся спортивной борьбе должны носить обувь для борьбы (борцовки), обеспечивающие надежную фиксацию щиколотки (голеностопного сустава). Использование обуви с каблуками или очень твердой подошвой, с пряжками или любыми металлическими деталями — запрещено. Шнурки должны быть заклеены липкой лентой или зафиксированы специальными приспособлениями так, чтобы они не развязались во время схватки. Каждый спортсмен обязан позаботиться о надежной фиксации шнурков. Перед выходом на ковер обязательно проверяется фиксация шнурков.

Приложение № 3

Правила соревнований по спортивной борьбе

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 прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов 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 приемы с целью причинить сопернику боль или страдание, чтобы заставить его сдаться. Применять приемы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника. Давить локтем или коленом на живот или желудок соперника. Хвататься за ковер. 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 ковер 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 приема, 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.

Приложение № 4

Индивидуальная карточка спортсмена

Ед. измерения		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вос
Общее состояние								
Ночной сон. Длительность.	Часы							
	Качество	Оценка 1-5						
Самочувствие	Оценка							
Настроение	Оценка 1-5							
Утренний пульс	Уд. в мин.							
Силовые тренировки								
Разминка								
Основная часть								
Заключительная часть								
Силовые упражнения								
Ноги								

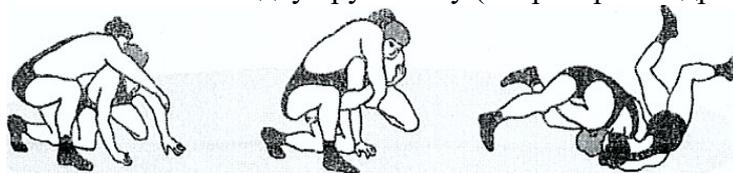
Грудь									
Руки									
Спина									
Пресс									
Упражнения на гибкость									
Шея, грудь, плечи и									
Спина									
Ноги									
Комментарик:									

Приложение № 5

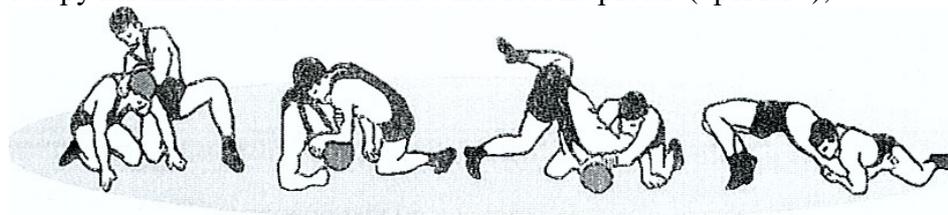
Основы базовой техники СПОРТИВНОЙ борьбы

1. Приемы базовой техники борьбы в партере

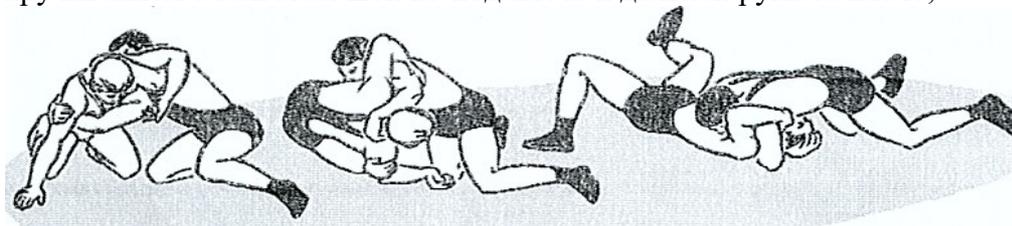
- Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку («переворот подрывом двух рук»);



- Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг («рычаг»);



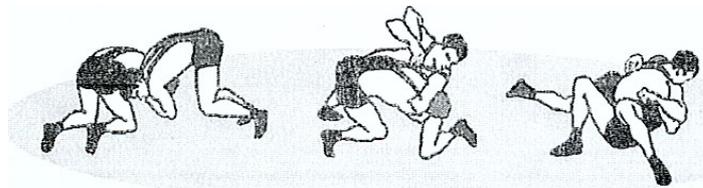
- Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо;



- Переворот забеганием захватом за шею из-под плеча;



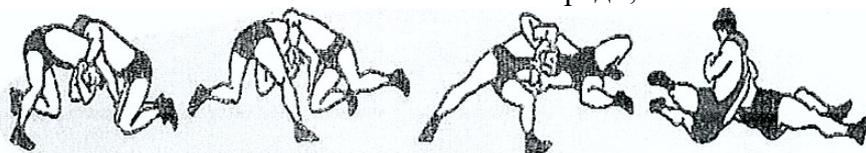
-Переворот скручиванием захватом за шею спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу;



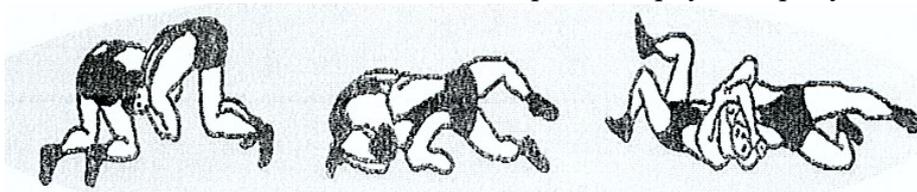
- Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею;



-Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди;



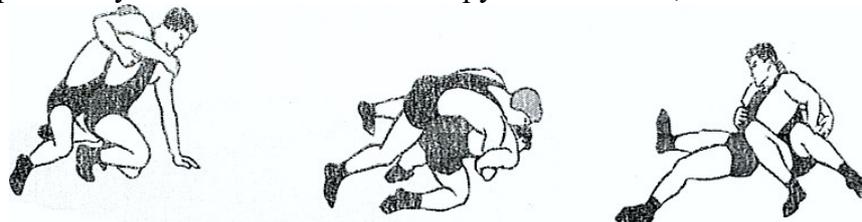
- Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки



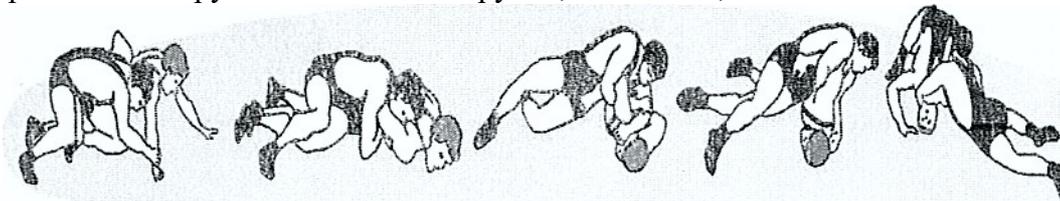
- Переворот накатом нырком головой под плечо, с захватом туловища сверху и предплечья;



- Переворот через спину захватом одноименной руки под плечо;



- Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади;



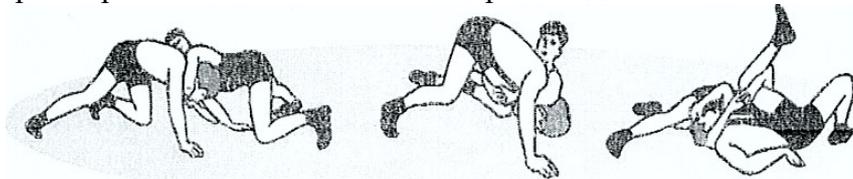
- Переворот за себя в партере захватом шеи с плечом на рычаг;



- Переворот накатом захватом туловища сзади;

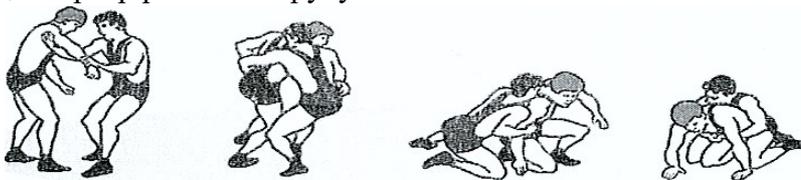


- Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади

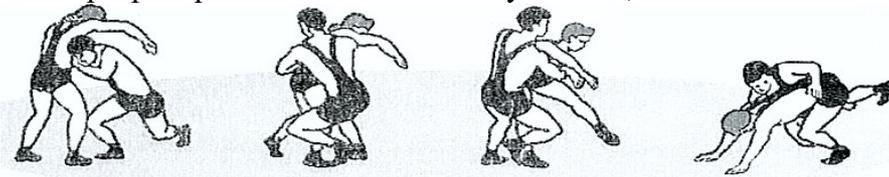


2. Приемы базовой техники борьбы в стойке

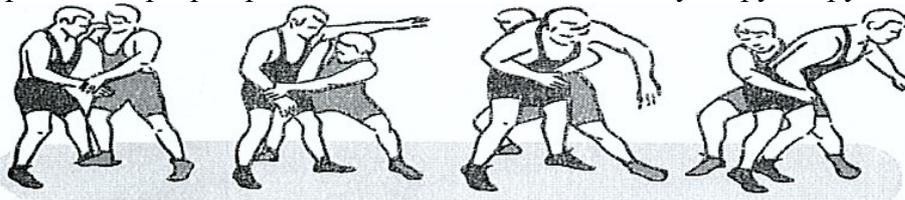
- Перевод в партер рывком за руку



- Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища;

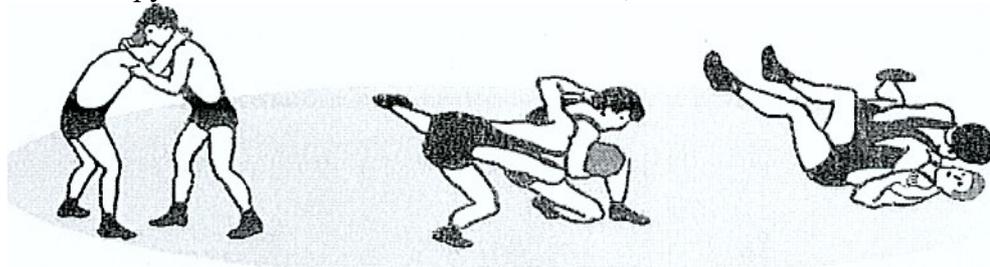


- Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье;

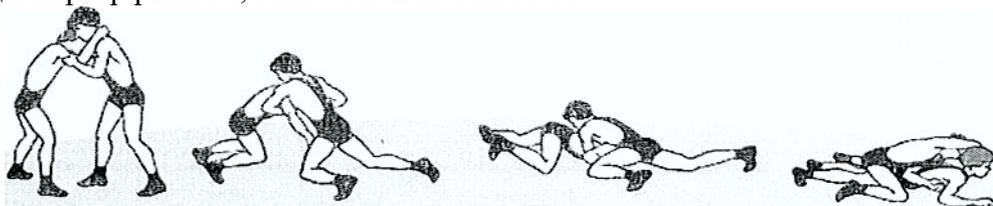


различные варианты выполнения приема

- Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом,

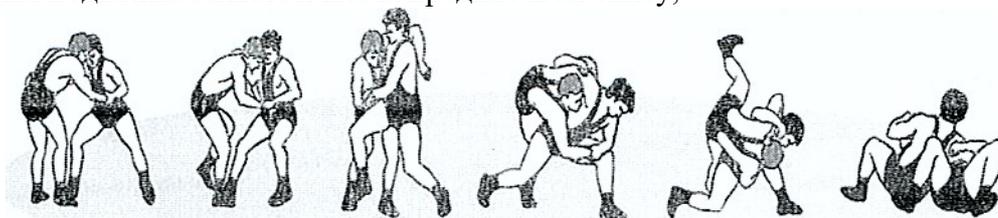


-Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом



- Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и туловища;

- Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу;



- Перевод в партер толчком головой в бок захватом двух ног;



Терминология в спортивной борьбе

1. Техника борьбы совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.
2. Разделы техники — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).
3. Техника борьбы в стойке – приемы, применяемые стоя.
4. Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.
5. Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).
6. Стойка — борец стоит на ногах.
7. Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.
8. Мост — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями,
9. Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.
10. Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.
11. Захваты действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.
11. Одноименный захват — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).
12. Разноименный захват— захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).
13. Захват ближней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.
14. Захват дальней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.
15. Скрестный захват — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.
16. Захват шеи из-под плеча захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.
17. Захват шеи из-под плеч — захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.
18. Высед — борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.
19. Прием— законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.
20. Защита — действие борца, которым можно отразить атаку противника.
21. Контрприем — ответный прием на прием противника.
22. Переводы — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.
23. Переводы нырком переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.
24. Переводы рывком — переводы, выполняемые рывком руками.
25. Выход навверх — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.
26. Выведение из равновесия — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.
27. Связка— сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.
28. Атака — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.
29. Повторная атака — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.

Упражнения борца для освоения моста

1. Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться в ковер около ушей. Приподнимаясь и прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, опереться лбом в ковер
2. Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног, коснуться ковра затылком и лопатками. Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук.
3. Вставание на мост из положения стоя, Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу. По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно. При этом первое время упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем без помощи рук.

Упражнения для укрепления борцовского моста

1. Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение проделывают с помощью партнера.
2. Боковой перекаат. Из положения лежа на спине с вытянутыми руками и ногами поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями ног мячи.
3. Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни.
4. Отжимание на руках из положения на мосту на голове. Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в исходное положение.
5. Попеременное поднимание из положения на мосту. Стоя в положении мост, поднимать попеременно правую и левую ноги вверх до предела. Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.
6. Сгибание и разгибание шеи упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и опереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, касаясь ковра попеременно одним и другим ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук.

Упражнения для изучения группировки:

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок поткать к груди. Согнув спину, сделать перекаат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекаат будет мягким, без ощущения толчков.





-то же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

-из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.



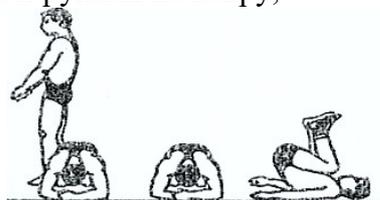
Упражнения для изучения навыков падения на спину:

- изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40—50;

- падение на спину из положения сидя;
- садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром;
- то же, вытягивая руки вперед-вверх; падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед;
- сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер; вытягивая руки вперед-вверх; падение на спину из положения полуприседа; падение на спину из положения о. с. Встать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед;



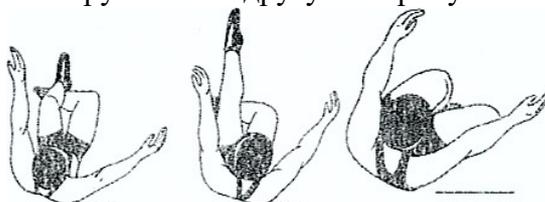
- плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер; вытягивая руки вперед-вверх;
- приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по коврику;



Упражнения для изучения падения на бок:

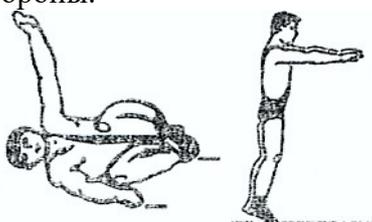
- изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40—50° по отношению к туловищу. То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки; перекал на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед;

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону; Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра. То же в другую сторону.



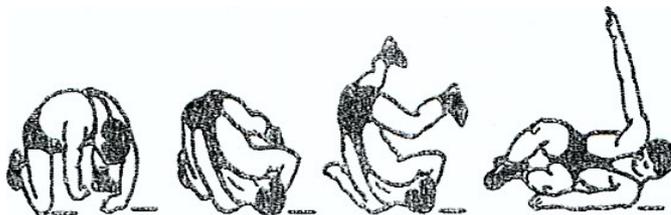
- падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения;

- падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковра правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.



- перекал с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекалиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекалиться на правый бок. Повторять перекалы с ускорением темпа.

Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковра, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекал на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок. То же из стойки на правом колене.



Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекал как с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.; то же из левой стойки с перекалом через левое плечо на правый бок.

