

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина  
от 1 сентября 2023 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Врио директора МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
\_\_\_\_\_ А.В. Шевченко  
Приказ № 69/од от 1 сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год, 184 часа

**Возрастная категория:** от 6 лет

**Состав группы:** до 30 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на внебюджетной основе**

**ID-номер программы в Навигаторе: 1228**

Автор составитель:  
Арыгов Вахид Башир оглы,  
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина  
Самойленко Ирина Ивановна,  
Методист МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «спортивная (вольная) борьба»

Наименование муниципалитета	Анапа
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 4 муниципального образования город-курорт Анапа имени Василия Андреевича Ильина
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	1228
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «спортивная (вольная) борьба»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Реализуется на бюджетной основе
ФИО автора программы	В.Б.о. Арыгов, И.И. Самойленко
Краткое описание программы	Программа для ознакомления и освоения детьми базовых навыков спортивной (вольной) борьбы
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год, 184часа
Возрастная категория	6-18лет
Цель программы	Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта спортивной (вольной) борьбы, освоение базовых умений и навыков, а также, условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия спортивной (вольной) борьбой.

<p>Задачи программы</p>	<p>Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: <b>Образовательные (предметные):</b> обучить основным теоретическим знаниям по спортивной (вольной) борьбе; обучить основным приемам по спортивной (вольной) борьбе; получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по спортивной (вольной) борьбе; развить способности и имеющийся потенциал в условиях соревновательной деятельности по спортивной (вольной) борьбе; обеспечить всестороннее развитие физического здоровья обучающихся; обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.</p> <p><b>Личностные (воспитательные):</b> воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность); развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.</p> <p><b>Метапредметные (развивающие):</b> сформировать интерес к занятиям по спортивной (вольной) борьбе; привить навыки здорового образа жизни; содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b>Предметные результаты.</b> По окончании обучения по программе, учащиеся будут <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшие элементы базовой техники;</li> <li>- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;</li> <li>- тренировочные упражнения основного комплекса;</li> <li>- о спортивной (вольной) борьбе, как о виде спорта;</li> <li>- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;</li> <li>- овладеют основными теоретическими знаниями по спортивной (вольной) борьбе.</li> </ul> <p>По окончании обучения по программе, учащиеся будут <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные упражнения по спортивной (вольной) борьбе;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- выполнить основные приемы спортивной (вольной) борьбы;</li> <li>-строить отношения со сверстниками;</li> <li>-получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по спортивной (вольной) борьбе;</li> <li>- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.</li> </ul>

	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);</li> <li>- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;</li> <li>- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;</li> <li>- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;</li> <li>- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в сетевой форме.
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в электронном формате с применением дистанционных технологий.
Материально-техническая база	<p>Наличие спортивного зала, комплект борцовского ковра, отвечающим требованиям безопасности и требованиям СанПиН.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ковер борцовский -1 комплект</li> <li>2. Весы до 200 кг-1 штука</li> <li>3. Гимнастическая стенка – 3 пролёта</li> <li>4. Гимнастическая скамейка - 2 штуки</li> <li>5. Гимнастические маты - 4 штуки</li> <li>6. Скакалка - 10 штук</li> <li>7. Мячи теннисные -5 штук</li> <li>8. Мячи набивные -2 штук</li> <li>9. Эспандер плечевой резиновый -6 штук</li> <li>10. Манекены тренировочные для борьбы -1 комплект</li> </ol>

## Содержание

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:</b> .....	<b>5</b>
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цель и задачи программы.....	10
1.3	Содержание программы. Учебный план.....	11
1.4	Планируемые результаты.....	17
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:</b> .....	<b>18</b>
2.1	Календарно-учебный график. Условия реализации программы.....	18
2.2	Формы контроля и аттестации .....	20
2.3	Методическое обеспечение программы.....	22
<b>3</b>	<b>Техника безопасности.....</b>	<b>29</b>
	Список литературы. Перечень Интернет-ресурсов.....	31
	Приложение 1.....	33
	Приложение 2.....	34

# **1.Комплекс основных характеристик образования.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивная (вольная) борьба» (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №4 муниципального образования город-курорт Анапа имени Василия Андреевича Ильина (далее – Учреждение). Программа разработана и реализуется в соответствии и с учётом основных положений и требований:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

Приказа Министерства спорта Российской федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 г.;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.;

Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Министерства просвещения

### ***Направленность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивная (вольная) борьба» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими программ начального общего образования.

Программа направлена так же на создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся; формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

### ***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.***

#### ***Новизна***

В данной программе, ***новизна*** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам спортивной (вольной) борьбы. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет так же возможность детям в любом возрасте, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области спортивной (вольной) борьбы.

#### ***Актуальность***

***Актуальность*** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

***Отличительная особенность*** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям спортивной (вольной) борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

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

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий спортивной (вольной) борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия спортивной (вольной) борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовки; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношении между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии

отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала.

- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки учащихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных борцов. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники и тактики спортивной (вольной) борьбы в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

### ***Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы***

#### **Адресат.**

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей с 6 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 6 лет.

Наполняемость группы – 10-30 человек.

Перечень необходимых документов для зачисления:

- копия свидетельства о рождении (или копию паспорта) ребенка;
- копия паспорта одного из родителей, либо иного законного представителя;
- доверенность, оформленная в установленном порядке, подтверждающая полномочия лица, заменяющего родителей (опекуна, попечителя);
- заявление о зачислении в школу в установленной форме;
- медицинское заключение о допуске к занятиям спортивной (вольной) борьбой с установленной группой здоровья;
- согласие на обработку персональных данных.
- фотографию 3x4 -2 штуки;
- социальный паспорт.

При наличии свободных мест зачисление может производиться в течение текущего учебного года.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются также учащиеся не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная (вольная) борьба».

**Уровень** программы – базовый, направленный на освоение вида спорта спортивной (вольной) борьба, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по спортивной (вольной) борьбе. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной (вольной) борьбы.

### ***Объем. Срок реализации программы.***

Продолжительность учебного года составляет 46 недель, программа рассчитана на 184 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учётом возрастных особенностей учащихся, не может превышать 2 часов (от 6-8 лет не превышать 1 час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок обучения по данной программе 1 год.

***Таблица №1***

### ***Наполняемость групп***

<b>Этап подготовки</b>	<b>Длительность в годах</b>	<b>Минимальный возраст учащихся для зачисления (лет)</b>	<b>Наполняемость группы (человек)</b>
спортивно-оздоровительный	1 год	6	10-30

### ***Формы обучения***

В данной программе обучение возможно по очной форме.

### ***Режим занятий***

Изучение программы предусмотрено в течение всего учебного года (46 недель), по 4 академических часа в неделю. Занятия могут проходить по 4 раза в неделю по 1 академическому часу, или 2 раза в неделю по 2 академических часа (от 8 лет), с обязательным 15 минутным перерывом между тренировками.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста.

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые. Для детей талантливых, и показывающих высокие результаты может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Теоретические занятия направлены на формирование основ здорового образа жизни, философии спортивной (вольной) борьбы и терминологии.

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в спортивной (вольной) борьбе, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель**:

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта спортивной (вольной) борьбы, освоение базовых умений и навыков, а также, условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия спортивной (вольной) борьбой.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

### ***Образовательные (предметные):***

1. Обучить основным теоретическим знаниям по спортивной (вольной) борьбе.
2. Обучить основным приемам по спортивной (вольной) борьбе.
3. Получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по спортивной (вольной) борьбе. Развить способности и имеющийся потенциал в условиях соревновательной деятельности по спортивной (вольной) борьбе.
4. Обеспечить всестороннее развитие физического здоровья учащихся.
5. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

### ***Личностные (воспитательные):***

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность).
2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

### ***Метапредметные (развивающие):***

1. Сформировать интерес к занятиям по спортивной (вольной) борьбе;
2. Привить навыки здорового образа жизни;

3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

### 1.3. Содержание программы. Учебный план.

Таблица № 2

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	История возникновения вида спорта		2	
	История Международных соревнований, и успехи наших соотечественников		2	
	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта и со спортивным инвентарём		2	
	Правила личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля		1	
	Терминология вида спорта, правила соревнований		1	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>		<b>72</b>
	Общая строевая подготовка (построение, строй, колонны, шеренга, расчёт, повороты влево, вправо, кругом)			24
	Диагностика возможностей ребёнка. Анализ общефизических способностей, скоростные и координационные способности при выполнении простейших заданий			24
	Общая физическая подготовка, увеличение скоростных способностей, упражнения на гибкость и ловкость			24
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
	Увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики (кувырки вперёд, назад, колесо)			10
	Упражнения по самостраховке при падении вперёд, назад, через правое и левое плечо			9
	Специальные игры, развивающие ловкость, быстроту (вышибалы, гандбол, регби на коленях, «флажки»)			9
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>68</b>		<b>68</b>
	Техника передвижения по виду спорта			11
	Техника в стойке (удары ногами, руками, захваты, выведения из равновесия, основные броски со стойки)			11
	Техника в партере (удержания, болевые)			11
	Технические действия в защите			12
	Технические действия в нападении			12
	Поединки в партере и стойке			11
<b>5</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

6	Итоговая аттестация	4		4
7	Соревновательная подготовка	2		2
Итого:		184	8	176

## Содержание учебного плана

### Теоретическая подготовка

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего борца осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль.

Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### *Примерные темы теоретической подготовки:*

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

**Краткий обзор развития спортивной (вольной) борьбы в РФ.** Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная (вольная) борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной (вольной) борьбы в России. Виды спортивной (вольной) борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и в Ростовской области.

**Личная и общественная гигиена.** Питание и режим юных спортсменов. Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

**Влияние занятий борьбой на строение функций организма.** Влияние

систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечнососудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жиротложение, пропорции тела.

**Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.** Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

**Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по вольной борьбе.** Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

**Правила соревнований по спортивной (вольной) борьбе.** Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательскокоординационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте при движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, упражнения на борцовском мосту.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска

партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с отягощениями: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на борцовском мосту(накаты, перевороты, забегания, уходы с моста, движения в положении на мосту, сгибание и разгибание рук в положении на мосту и др.).

Упражнения в самостраховке (перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, со стойки, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти, из основной стойки с поворотом и др.).

Имитационные упражнения (имитация действий без партнера, с манекеном, набивным мячом, отягощениями, имитация действий с партнером без отрыва и с отрывом от ковра и др.).

Упражнения с партнером (поднимание партнера из стойки, переноска партнера, приседания стоя спиной к спине, ходьба на руках с помощью партнера, вращение партнера и др.).

Специализированные игровые комплексы (игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры с прорывом через строй).

### **Технико-тактическая подготовка**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя с группами спортивно-оздоровительной направленности являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### ***Борьба в партере***

Перевороты скручиванием (захватом дальних руки и бедра снизу спереди, захватом скрещенных голеней).

Перевороты забеганием (захватом шеи из-под дальнего плеча).

Перевороты скручиванием (захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги).

#### ***Борьба в стойке***

Сваливания сбиванием (захватом одной и двух ног соперника).

Переводы рывком (захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом

одноименной руки с подножкой).

Броски подворотом («вертушка», «кочерга», «через бедро»).

Броски поворотом («мельница»).

Переводы нырком (захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку).

### ***Тренировочные задания***

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке (осуществление захватов, передвижение с партнером, выталкивание партнера, отрыв партнера от ковра и др.).

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере (удержание захватом руки и шеи сбоку, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и др.).

Учебные и учебно-тренировочные схватки.

### **Психологическая подготовка.**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

*К методам словесного воздействия* относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и

волевых качеств; в основной части занятия совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества.

Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

#### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия:**

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### **Психологические методы восстановления:**

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия.

- высокие и значимые для учащегося промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точное их достижение.

#### **Контрольные нормативы.**

- анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение №1);

- выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение №2).

#### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

На спортивно-оздоровительном этапе предполагается участие только в соревнованиях учебной группы, отделения спортивной (вольной) борьбы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит их разбор. Проводит объяснение и показ техники, тактики борьбы. Учит находить ошибки

в технике и тактике соперника. Выявляет положительные и отрицательные моменты ведения схватки борцом, причины недостатков.

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании программы учащиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по спортивной (вольной) борьбе, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий по спортивной (вольной) борьбе, сформировать первичные навыки судейства.

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

- знать основы знаний, умений при схватке в спортивной (вольной) борьбе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности спортивной (вольной) борьбой;
- владеть техническими элементами и правилами в спортивной (вольной) борьбе;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

**Развивающими (метапредметными) результатами** являются:

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательными (личностными) результатами** являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

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

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к спортивной (вольной) борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – спортивной (вольной) борьба, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную спортивную программу по виду спорта «спортивная (вольная борьба)».

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.**

Для реализации данной программы для каждой группы учащихся пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

**2.1. Календарный учебный график.  
Условия реализации программы.  
Этап спортивного оздоровления (СО)  
(4 часов в неделю)**

*Таблица № 3*

Предметные области	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1			
Общая физическая подготовка	4	6	6	5	5	7	7	7	6	7	8	4
Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2
Технико-тактическая подготовка	8	5	5	8	4	6	6	7	5	4	5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		1										1
Контрольные нормативы												4
Соревновательная подготовка			1					1				
<b>Всего за месяц</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>Всего за год</b>	<b>184</b>											



## Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований (Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091):

На занятиях необходимо иметь специальную форму по спортивной (вольной) борьбе.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

Для проведения занятий по вольной борьбе необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ковер борцовский -1 комплект
2. Весы до 200 кг-1 штука
3. Гимнастическая стенка –3 пролёта
4. Гимнастическая скамейка - 2 штуки
5. Гимнастические маты - 4 штуки
6. Скакалка - 10 штук
7. Мячи теннисные-5 штук
8. Мячи набивные -2 штук
9. Эспандер плечевой резиновый -6 штук
10. Манекены тренировочные для борьбы -1 комплект

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

### **Кадровые условия реализации:**

Для реализации программы требуются педагоги, обладающие профессиональными знаниями в предметной области, имеющие практические навыки и знающие специфику в сфере ОДО.

## 2.2 Формы контроля и аттестации

Программа предполагает проведение вводного и итогового контролей.

Вводный контроль учащихся процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

На начальном стартовом этапе педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу

корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий.

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

### ***Тестирование физической подготовленности***

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с высокого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- прыжок в длину с места (см.) Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- метание теннисного мяча в цель 6м. Выполняют стоя из опорного положения от линии, держа мяч одной рукой над головой.
- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Спортсмен выполняет наклон с фиксацией результата на шкале.

### ***Статистическая система оформления результатов тестирования.***

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), тренер-преподаватель разрабатывает специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

В конце учебного года педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся заносятся в протоколы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация показывает уровень освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Контроль и оценка результатов

обучающихся проходит по двум направлениям: теоретическому и практическому.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В теоретической части учащиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта спортивной (вольной) борьбе (Приложение № 1). Результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

Для прохождения практической части, обучающиеся должны выполнить нормативы, представленные в Приложении № 2.

## **2.3 Методические материалы.**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки и особенно технической и тактической. Физической подготовке начинающего борца уделяется большое внимание. Главное занятие с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Обучение технике спортивной (вольной) борьбы является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она

направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки спортивной (вольной) борьбы.

Программа предоставляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям спортивной (вольной) борьбой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся спортивной (вольной) борьбой, и по каким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

**Формы организации учебных занятий:** беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, видеозанятия (онлайн занятия в дистанционной форме на возможный период повышенной готовности), при наличии у обучающихся мобильного устройства и выхода в интернет.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

1. *Словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

**Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:**

1. Индивидуально-дифференцированные технологии
2. Личностно-ориентированные технологии
3. Игровые технологии
4. Групповые технологии
5. Здоровьесберегающие технологии

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. *фронтальная* - одновременная работа со всеми учащимися;
2. *коллективная* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
3. *индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповая* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповая* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные направления тренировки.* Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортивной (вольной) борьбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

*Основные средства и методы тренировки.* Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике вольной борьбы на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

*Особенности обучения.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю

нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

*Принцип научности обучения.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике спортивной (вольной) борьбы. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

*Принцип связи теории с практикой.* Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

*Принцип воспитывающего обучения.* Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейнополитическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий,

которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к вольной борьбе, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки борцов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладеть и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

*Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе.* Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных обучающихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 –7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

### ***Алгоритм учебного занятия.***

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – вольная борьба. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

### ***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:***

1. Информация для учащихся об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера–преподавателя и ведущих учащихся.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия внутри учебно-тренировочной группы: формирование и укрепление спортивных традиций; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения и тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

### 3. Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

#### ***Общие требования к безопасности:***

- к занятиям по спортивной (вольной) борьбе допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься вольной борьбой;
- тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по спортивной (вольной) борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение бросков; запрещённых ударов и приёмов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у учащегося;
- для занятий спортивной (вольной) борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

#### ***Требования безопасности перед началом занятий:***

- спортивный зал открывается за 5 мин. до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от

занятий, снижение нагрузки).

***Требования безопасности во время занятий:***

- занятия спортивной (вольной) борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;
- занятия по спортивной (вольной) борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый учащийся должен хорошо усвоить важные для спортивной (вольной) борьбы, приёмы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях спортивной (вольной) борьбе, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;
- на занятиях по спортивной (вольной) борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

***Требования безопасности по окончании занятия:***

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- проветрить спортивный зал.

## Список литературы

### *Основная:*

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие[Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. - М.: Эпоха, 2011.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
6. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014
7. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010 3. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха.

### *Дополнительная:*

6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы[Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
12. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
13. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК[Текст] / Н.Н. Сорокин - М.: Физическая культура и спорт, 1960.
14. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] / Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.
15. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.

16. Дякин А. М. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.

17. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.

18. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>

3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>

8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

**Итоговая аттестация по ДООП «Спортивная (вольная) борьба».**  
**Анкета**  
**«Теоретический курс ДООП «Спортивная (вольная) борьба»**  
**Выбрав правильный вариант ответа, обозначь его галочкой V.**

№	Вопрос	Ответ		
1	Что такое спортивная (вольная) борьба?	искусство	наука	Вид спорта
2	Кто такой борец?	певец	спортсмен	поэт
3	В чем тренируется борец?	в кимоно	в шлеме	в трико и борцовках
4	В какой стране зародилась спортивная (вольная) борьба?	в Англии	в России	в Греции
5	Где тренируются борцы?	На поле	На ковре	На ринге
6	Какого цвета форма у борцов?	белая - синяя	черная - желтая	красная - синяя
7	Какой формы площадка для борьбы?	круглая	квадратная	Не имеет границ
8	Что запрещено делать в спортивной (вольной) борьбе?	Производить приемы способные травмировать соперника или угрожать его жизни	Хватать соперника за ноги	Прижимать соперника спиной к коврику
9	Высшая оценка в спортивной (вольной) борьбе?	3	4	5
10	Самый титулованный борец вольного стиля?	Роман Власов	Бувайсар Сайтиев	Александр Карелин
11	С какого года спортивная (вольная) борьба входит в олимпийские игры?	1904	1950	2000
12	Какое преимущества по баллам автоматически определяет победителя в схватке?	6	10	8
13	Чистая победа в борьбе	нокаут	черный-белый	синий - красный

	называется?			
--	-------------	--	--	--

**Нормативы итоговой аттестации по ДООП  
«Спортивная (вольная) борьба»  
нормативы общей физической подготовки (ОФП) 6-7 лет**

№п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			1+	3+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	Не менее	
			2	1

**нормативы специальной физической подготовки (СФП)  
6-7 лет**

№п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее	
			10	8
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			2	2

### нормативы общей физической подготовки (ОФП) 8-10 лет

№п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			3+	5+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	Не менее	
			3	2

### нормативы специальной физической подготовки (СФП) 8-10 лет

№п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее	
			12	10
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			3	3

**Примечание:**

**Система оценки показателей:**

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (5 упражнений - 5 баллов) и т.д..