

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального округа Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете  
Протокол № 3 от "07" мая 2024 г.



СЕРЖДАЮ  
ДО ЦДОД  
Шацких

Протокол № 16  
«07» мая 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Вобликов Александр Александрович

с. Становое, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Календарный учебный график	5
3. Планируемые результаты	6
4. Учебный план	9
5. Содержание программы	9
6. Система контроля и оценочные материалы	28
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	32
8. Воспитательная работа	53
9. Работа с родителями (законными представителями)	54
10. Список литературы	55

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба» составлена в соответствии с законом Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации » от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным законом « О физической культуре и спорте в РФ », Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

Вольная борьба 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.

Важнейшим результатом занятий 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.

*Актуальность* данной программы выражается в популярности среди детей и подросткового поколения вольной борьбой как вида спорта.

*Педагогическая целесообразность* заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного

самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- изучить различные виды приемов борьбы;
- обучить методам и приемам спортивной борьбы, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить разнообразным подвижным играм.

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать организаторские навыки;
- воспитывать чувство ответственности, долга;
- воспитывать чувство патриотизма через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов.

*Развивающие:*

- Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества;
- Развивать коммуникативные качества;
- Развивать самостоятельность, внимательность;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение зачетных требований по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях.

Срок реализации программы: 3 года по 324 часов

Особенности возрастной группы: школьники и студенты от 7 до 18 лет.

Наполняемость групп – 10-20 человек.

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретические и практические.

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

- Начало обучения – 1 сентября;

- Окончание обучения – 31 мая.

- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 9 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 3 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

### План-график 1 год обучения

№ п/п	Месяц Название курса	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего
		1	Основы вольной борьбы	13	13	12	12	11	11	12	
2	Физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	26	26	<b>220</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>324</b>

### 2 год обучения

№ п/п	Месяц Название курса	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего
		1	Основы вольной борьбы	13	13	12	12	11	11	12	
2	Физическая подготовка	24	24	26	24	24	24	24	26	26	<b>222</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>324</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Месяц Название курса	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего
		1	Основы вольной борьбы	13	13	12	12	11	11	12	
2	Физическая подготовка	24	24	26	24	24	24	24	26	26	<b>222</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>324</b>

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании 1 года изучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- развитие физической культуры и спорта в России;
- значение общего развития человека, методы и средства ОФП и СФП, о влиянии физических упражнений на организм человека;
- строение и функции организма человека;
- значение гигиены, режима дня, питания спортсмена.
- правила техники безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

*уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения: упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скоростных способностей, упражнения на развитие координационных способностей,
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

По завершению 1 года изучения курса «Основы вольной борьбы» обучающиеся должны знать

- историю развития вольной борьбы за рубежом и в России;
- методы и средства технико-тактической подготовки;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- различные виды приемов борьбы;
- методы и приемы спортивной борьбы, направленные на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

*Обучающиеся должны уметь*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- элементы атакующих и защитных действий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- организовывать свою деятельность, общаться, взаимодействовать с людьми;
- результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- выполнять различные виды приемов борьбы;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка, участие в спаррингах, соревнованиях), коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу, футболу, регби);

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству по вольной борьбе;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

*По окончании 2 года изучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:*

- развитие физической культуры и спорта в России;
- значение общего развития человека, методы и средства ОФП и СФП, о влиянии физических упражнений на организм человека;
- строение и функции организма человека;
- значение гигиены, режима дня, питания спортсмена.
- правила техники безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

*уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения: упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скоростных способностей, упражнения на развитие координационных способностей,
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

*По завершению 2 года изучения курса «Основы вольной борьбы» обучающиеся должны знать*

- историю развития вольной борьбы за рубежом и в России;
- методы и средства технико-тактической подготовки;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- технику и тактику борцовских приемов.

*Обучающиеся должны уметь*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- элементы атакующих и защитных действий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- организовывать свою деятельность, общаться, взаимодействовать с людьми;
- результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;

- выполнять индивидуальные действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка, участие в спаррингах, соревнованиях), коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу, футболу, регби);
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству по вольной борьбе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

*По окончании 3 года изучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:*

- историю развития физической культуры и спорта в России;
- методы и средства ОФП и СФП,
- правила гигиены, требования к режиму дня и питанию спортсмена.
- правила техники безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

*уметь:*

- безопасно использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельностью;
- проводить разминки, подвижные игры, эстафеты.

*По завершению 3 года изучения курса «Основы вольной борьбы» обучающиеся должны знать*

- историю развития вольной борьбы за рубежом и в России;
- методы и средства технико-тактической подготовки;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- технику и тактику борцовских приемов.

*Обучающиеся должны уметь*

- безопасно использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- выполнять индивидуальные действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка, участие в спаррингах, соревнованиях), коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу, футболу, регби);
- провести соревнования в группе, а так же участвовать в судействе соревнований по вольной борьбе



## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование курса	Период обучения (1 год)		Всего часов	Период обучения (2-3 год)		Всего часов	Формы промежуточной аттестации
		кол-во часов			кол-во часов			
		теория	практ.		теория	практ.		
1.	Физическая подготовка	5	99	<b>104</b>	3	99	<b>102</b>	эстафеты  спортивные состязания  тестирование
2.	Основы вольной борьбы	3	217	<b>220</b>	3	219	<b>222</b>	соревнования  тестирование  спарринги
	Итого:	8	316	<b>324</b>	6	318	<b>324</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### *1. Физическая подготовка (104 ч.)*

##### **1.1. Теория – 5 ч.**

*Краткие сведения о строении и функций организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

*Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

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

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **1.2. Практика- 99 ч.**

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.*

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

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

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

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

– Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания

走着, 改变运动方向, 运动中停下来, 步行和跑步, 从步行到跑步和从跑步到步行, 改变运动速度。

– 跑步: 在短距离中从不同的起跑姿势; 在中距离和长距离中; 在越野地(越野), 克服不同的障碍如沙地, 水; 蛇形; 向前, 向后, 侧向; 高抬腿, 脚跟着地, 转弯; 在均匀和变速(有加速)的速度; 小步和大步; 改变方向等。

– 徒手练习:

а) 手的和肩带的练习。同时的, 交替的和顺序的运动在肩, 肘和腕关节(弯曲, 伸展, 内收, 外展, 旋转, 摆动运动, 圆周运动); 手的和脚的伸展和收缩在支撑(脚在地面, 支撑点靠墙)等。

б) 躯干的练习。练习形成正确的姿势(前倾, 后倾和侧倾从不同的起始姿势和不同的运动); 额外的弹性前倾; 圆周运动在躯干; 伸展和收缩在面部向下不同的姿势和运动; 从支撑到支撑侧, 在支撑侧向后; 抬腿和手交替和同时; 抬腿和缓慢放下直腿; 抬腿, 不离开脚从地毯等。

в) 脚的练习。在站立不同的运动直的和弯曲的脚; 半蹲; 蹲在两只脚和一只脚; 跳在地方和在长度; 坐在墙边; 落地带有额外的弹性运动; 抬腿到脚尖; 不同的跳在一只脚和两只脚在地方和在运动中; 前进的跳在一只脚和两只脚等。

г) 手的, 躯干和脚的练习。在坐着(躺着)不同的运动手和脚; 圆周运动脚; 异名的运动手和脚在协调; 摆动运动大振幅; 练习加强手腕和手指的肌肉; 用两只手和一只手从墙, 地板; 前倾和旋转躯干, 练习发展柔韧性和放松等。

д) 练习形成正确的姿势。站立向后靠近垂直平面, 弯曲腿, 伸直和侧倾; 同样在抬腿到脚尖; 躯干向右, 向左, 不离开平面; 从基本姿势, 靠后, 靠肩, 靠臀部, 靠脚向垂直平面, 向前几步, 保持严格的垂直位置, 并返回到起始位置; 抬手向侧, 向上, 靠背向垂直平面; 同样在基本姿势, 手在腰, 抬腿到脚尖等。

опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

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

– Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

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

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

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

– Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

*Специальные физические упражнения, направленные на развитие групп мышц, несущих основную нагрузку при занятиях вольной борьбой:*

– Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

– Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

– Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых

атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

– Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

– Специализированные игровые комплексы:

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

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

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

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

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

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

### **1.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

Эстафеты. Спортивные состязания.

## **2. Основы вольной борьбы (220 ч.)**

### **2.1. Теория - 3 ч.**

*История развития вольной борьбы за рубежом и в России.* Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.*

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Методы и приемы спортивной борьбы, направленные на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

### **2.2. Практика – 217 ч.**

*Освоение элементов техники и тактики.*

#### **1. Основные положения в борьбе**

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

#### **2. Элементы маневрирования**

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов

перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

### 3. Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

– Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата;

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

– Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

– Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину;

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

– Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата.

КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

### 5. Техника борьбы в стойке:

Переводы в партер:

– Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

– Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

Сваливания:

– Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

Броски подворотом:



– Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.  
ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРИПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

Проходы в ноги:

– Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

– Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

Комбинации:

– Переворот скручиванием захватом рук с боку

ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

– Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

– Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

– Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)

ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

Тренировочные задания:

– Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

– Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

### **2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

Тестирование. Проведение спаррингов, соревнований.

## **2 год обучения**

### ***1. Физическая подготовка (102 ч.)***

#### **1.1. Теория – 3 ч.**

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для

укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

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

*Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **1.2. Практика - 99 ч.**

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.*

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

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

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

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

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

– Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

– Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

– Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

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

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

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

– Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

*Специальные физические упражнения, направленные на развитие групп мышц, несущих основную нагрузку при занятиях вольной борьбой:*

– Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

– Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

– Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

– Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

– Специализированные игровые комплексы:

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

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

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

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

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

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

### **1.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

Эстафеты. Спортивные состязания.

## **2. Основы вольной борьбы (219ч.)**

### **2.1. Теория - 3 ч.**

*История развития вольной борьбы за рубежом и в России.* Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие). Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

*Профилактика травматизма.* Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.* Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для бойцов.

### **2.2. Практика – 219 ч.**

*Отработка ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.*

#### **1. Техника борьбы в патере**

Перевороты скручиванием:

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

- Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

- Перевороты накатом.

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

#### **2. Техника борьбы в стойке**

- Бросок поворотом (мельница).
- Бросок поворотом захватом руки и ноги.

ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

- Бросок через бедро.
- Бросок через плечо (кочерга)
- Переводы рывком

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

#### **3. Проходы в ноги**

- Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

**КОНТРПРИЕМ:** захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

– Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

**ЗАЩИТА:** Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

– Проход в две ноги.

**ЗАЩИТА:** отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

#### 4. Комбинации

– Переворот скручиванием захватом рук сбоку

**ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

– Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

– Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра

**ЗАЩИТА:** захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

– Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - **ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

#### 5. Дожимы и уходы с моста

– Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

– Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

*Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.*

### **2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

Проведение спаррингов, соревнований. Участие в соревнованиях.



## 3 год обучения

### *1. Физическая подготовка (98 ч.)*

#### **1.1. Теория – 3 ч.**

*Гигиена, режим дня, питание.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня.

*Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

#### **1.2. Практика - 99 ч.**

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.*

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

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

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

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

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

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

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

– Упражнения без предметов:

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

– Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке.
- б) на перекладине.
- в) на канате.

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

– Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

*Специальные физические упражнения, направленные на развитие групп мышц, несущих основную нагрузку при занятиях вольной борьбой:*

- Акробатические упражнения
- Упражнения для укрепления мышц шеи
- Упражнения на мосту
- Упражнения в самостраховке
- Имитационные упражнения
- Упражнения с партнером
- Специализированные игровые комплексы: игры в касания, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях, игры с прорывом через строй, из круга

### **1.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

Эстафеты. Спортивные состязания.

## ***2. Основы вольной борьбы (222ч.)***

### **2.1. Практика - 222 ч.**

*Совершенствование приемов, защит, контрприемов, комбинаций.*

#### 1. Техника борьбы в патере

Перевороты скручиванием:

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

– Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

– Перевороты накатом.

## 2. Техника борьбы в стойке

– Бросок поворотом (мельница).

– Бросок поворотом захватом руки и ноги.

– Бросок через бедро.

– Бросок через плечо (кочерга)

– Переводы рывком

## 3. Проходы в ноги

– Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь..

– Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

– Проход в две ноги.

## 4. Комбинации

– Переворот скручиванием захватом рук сбоку

– Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

– Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра

– Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием

## 5. Дожимы и уходы с моста

– Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста.

– Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста.

*Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.*

## **2.2. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

Проведение спаррингов, соревнований. Участие в соревнованиях.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется:

по курсу «Физическая подготовка» в форме – эстафеты, спортивные состязания;

по курсу «Основы вольной борьбы» - спарринги, соревнования.

Система зачетных требований последовательно охватывает весь период обучения в секции. Состав зачетных требований может меняться в зависимости от поставленных целей и задач.

*Комплекс упражнений по тестированию уровня физической подготовки:*

- *Бег на 30 м* выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- *Челночный бег (3x10 м)* Для проведения норматива необходимо иметь брусок или кубик размером 5x5 см. По команде «Марш» испытуемый стартует из положения высокого старта, пробегает 10 м. - берет брусок, – возвращается обратно к линии старта, касается бруском за стартовой линией и снова возвращается к той линии, где лежал брусок. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

- *6-минутный бег.* Тестирование проводится на спортивной площадке. Испытуемый должен бежать, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция измеряется.

- *Подтягивание на перекладине* выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

### Оценочные материалы уровня физической подготовленности обучающихся

10 - 13 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	10	М	6,6	6,5-5,5	5,1
				Д	6,6	6,5-5,5	5,2
			11	М	6,3и выше	6,1-5,5	5,0и выше
				Д	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
				Д	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
				Д	6,3	6,2-5,5	5,0

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	10	М Д	9,9 10,4	9,5-8,9 10.0-9,5	8,6 9.1
			11	М Д	9.7 и выше 10,1	9,3-8,8 9,7-9,3	8,5и ниже 8.9
			12	М Д	9,3 10,0	9,0-8,6 9,6-9,1	8.3 8.8
			13	М Д	9,3 10,0	9.0-8.6 9.5-9,0	8.3 8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	М Д	130 120	140-160 140-155	185 170
			11	М Д	140и ниже 130	160-180 150-175	195и выше 185
			12	М Д	145 135	165-180 155-175	200 190
			13	М Д	150 140	170-190 160-180	205 200
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	10	М Д	850 650	900-1050 750-950	1250 1050
			11	М Д	900и ниже 700	1000- 1100 850-1000	1300и выше 1100
			12	М Д	950 750	1100- 1200 900-1050	1350 1150
			13	М Д	1000 800	1150- 1250 950-1100	1400 1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	10	М Д	2 3	4-6 6-8	8-9 14
			11	М Д	2и ниже 4	6-8 8-10	10и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
			13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
6	Силовые (количество раз)	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз) На низкой из	10	М Д	1 4	3-4 8-13	5 18
			11	М Д	2и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12	М Д	2 4	4-6 11-15	7 20

		виса лежа, девочки (кол- во раз)	13	М Д	2-3 5	5-6 12-15	8 19
--	--	--	----	--------	----------	--------------	---------

14 - 18 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
				Д	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
				Д	6,0	5,8-5,3	4,9
16	М	5,2и выше 6,1	5,1-4,8 5,9-5,3	4,4и ниже 4,8			
	Д	5,1 6,1	5,0-4,7 5,9-5,3	4,3 4,8			
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м	14	М	9,0	8,7-8,3	8,0
				Д	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
				Д	9,7	9,3-8,8	8,5
16	М	8,2и выше 9,7	8,0-7,6 9,3-8,7	7,3и ниже 8,4			
	Д	8,1 8,5	7,9-7,5 8,7-7,9	7,2и ниже 7,8			
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	14	М	160	180-195	210
				Д	145	160-180	200
			15	М	175	190-205	220
				Д	155	165-185	205
16	М	180и ниже 160	195-210 170-190	230и выше 210			
	Д	190 160	205-220 170-190	240 210			
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	14	М	1050	1200- 1300	1450
				Д	850	1000- 1150	1250
15	М	1100	1250- 1350	1500			
					Д	900	1050-

						1200	
			16	М Д	1200 900	1300- 1400 1050- 1200	1500 1300
			17	М Д	1200 900	1300- 1400 1050- 1200	1500и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	14	М Д	3 7	7-9 12-14	11 20
			15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20
			16	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
			17	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
6	Силовые (количество раз)	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз) На низкой из виса лежа, девочки(кол-во раз)	14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16
			16	М Д	4 и ниже 6	8-9 13-15	11 и выше 18
			17	М Д	5 6	9-10 13-15	12 18

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

*По технико-тактической подготовке*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения

*По психологической подготовке*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке*

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

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы предполагает постоянное углубление материала на протяжении 3 лет при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь по трем уровням.

**Стартовый уровень усвоения** (1 год обучения) - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к волной борьбе; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

**Базовый уровень** (2 год обучения) - предусматривает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики вольной борьбы.

**Углубленный уровень** (3 год обучения) – предполагает наличие хорошей спортивной подготовки, умение видеть структуру и возможные проблемы, принимать участие в организации и проведении соревнований для своего учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощниками педагога.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки. Занятия по освоению теоретического материала проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня физической подготовленности и возраста занимающихся. Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники вольной борьбы и тактики. Для учащихся 2-го и 3-го годов обучения осуществляется изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовка к участию в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований педагог дополнительного образования должен строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.



## Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных борцов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного процесса.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки

### Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие		+	+		+	+	+	+	+					

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий вольной борьбой.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения

костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту, настойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к вольной борьбе. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для вольной борьбы.

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 10-20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

#### Основные средства обучения:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) акробатические элементы (кувырки, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание лёгких снарядов (набивные мячи, теннисные мячи);
- 6) спортивно-силовые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный, контрольные испытания.

#### Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия, проводимые по общепринятой схеме согласно расписанию;
- самостоятельная работа учащихся (домашнее задание);
- участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятии с юными борцами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства

ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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

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

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

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

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

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность учащегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащегося.

### **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимся на данном этапе подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания учащихся.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца

следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Соревнования проводятся в праздничной обстановке. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

### **Требования мер безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Причины травматизма на занятиях вольной борьбой:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера, применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с

расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.

5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

7. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

8. При всех бросках использовать приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки учащиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

9. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя учащиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

10. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

11. О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. После окончания занятия организованный выход из зала учащихся проходит под контролем тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в

необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

### **Материально-техническое обеспечение**

*Минимально необходимый перечень помещений включает в себя:*

- спортивный зал -1,
- тренажерный зал - 1,
- силовой зал - 1,
- раздевалки и душевые для учащихся - 1

*Минимально необходимый перечень оборудования и экипировки включает в себя:*

- ковёр борцовский 10х10 – 1 шт.,
- маты гимнастические – 15 шт.,
- канат – 1 шт.,
- гантели (от 0,5 до 5 кг) – 3 комплекта,
- гири (16 кг, 24 кг, 32 кг) – 1 комплект,
- скакалки – 15 шт.,
- весы электронные – 1 шт.,
- мяч футбольный – 2 шт.
- мяч баскетбольный – 2 шт.,
- скамейка гимнастическая – 2 шт.
- эспандер плечевой резиновый – 15 шт.

Трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.



### Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>Подготовительная стадия</b></p> <p>1 Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения.</p> <p>2 Упражнения на растягивание.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p>	<p>Для всех занимающихся одновременно. Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу.</p> <p>В парах с помощью партнера.</p>
<p><b>1 стадия</b></p> <p><i>Упражнения с мячом</i></p> <p>1 По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнёрами на расстоянии 1-5 м.</p> <p>2 Из и т.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от неё, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнёр, стоящий сзади</p> <p>3 И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одним из партнёров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полёта мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч</p> <p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) По сигналу ловля падающего мяча</p> <p>2) И.п.-спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря-ловля мяча от партнера</p> <p>2.1) Переда мяча в стену на расстоянии 3-4 м</p> <p>2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной</p>	<p>2 мин</p> <p>8-12раз</p> <p>3 мин</p> <p>6-14 раз</p> <p>3 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>2 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>2 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>4 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 4х5-8 сек</p> <p>2 мин 10-20 раз</p>	<p>Построение в две шеренги лицом друг к другу</p> <p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p>

3)Подвижная игра „мяч в воздухе”	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятёрках и т. д.) сводящим в центре. Условия расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более одной сек и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом.
<b>2 стадия</b> <i>Акробатические упражнения</i> 1.Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед(на скорость) 2.Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед-встать 3.Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 8-12 раз  4 мин 12-16 раз  2 мин 9-12 раз	В форме соревнований
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) И.п.- лёжа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок в перед, поворот кругом в приседе, кувырок в перед и т.д. 4) Передвижение на четвереньках 2.1.) И.п.-О.С.; Упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 2) И.п. О.С.; Встать на мост, переворот на мосту, О.С. 3) Кувырки вперед и назад	2 мин 4x5-10 раз  4x5-10 раз  4x5-10 раз  4x10-20 мин 4x10-20 раз 4x10-20 раз 4x10-20 раз 4x5-10 сек	В форме соревнований на более число повторений       В форме соревнований на опережение. Все упражнения выполняются в форме соревнования на более число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет

4) Забегания на мосту в обе стороны		
<b>3 стадия</b> 1.Игры в касание 2.Игры в дебюты	4 мин 4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 сек Установка на максимальную скорость движений
<b>4 стадия</b> <i>Специально-подготовительные упражнения</i> 1.Бой с тенью 2.Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места 3.Уклону, нырки от ударов, имитируемых партнером	2 мин 10x4-6 раз 2 мин 4x10 сек 4 мин(10-15 раз)x4-5 серий	Темп максимальный; установка на скорость выполнение упражнения. В форме соревнований на более количества повторений Движение в разных направлениях с большой амплитудой
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом  2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе 3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением) 2.1) Передвижение в упоре лежа 2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра 3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со	2 мин(10-12)x4-6  3 мин (4-8 раз)x(5-10 сек) 3 мин (4-8 раз)x(5-10 сек)  2 мин 4x10-20мин 3мин 10-20 раз 3 мин (4+4+4)x5-10 сек	Количества повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20.В форме соревнований на большее количество повторений  В форме соревнований на опережение  Установка на точность и максимальную скорость движения В форме соревнований на более количества повторений

стойки 3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч) 2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра 3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин 4x5-10 сек 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10 сек	Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на более количество повторений
<b>5 заключительная стадия</b> 1. Ускорение на 20-30 мин из разных исходных положений 2. Баскетбол по упрощённым правилам	4 мин 4-8 раз 4x2 мин	Для всех занимающихся Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

### Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная станция</b> Ходьба и бег в сочетании с маховым и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнение на растягивание	4 мин 2 мин 2 мин 4x10-20 мин 2 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
<b>1 станция</b> Приседание со штангой(40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
<b>2 станция</b> Подтягивание на перекладине	8 мин 3x(6-8)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от

в сочетании с висом на согнутых под углом 90 руках	раз+10 сек)	максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидность(хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
<b>3 станция</b> Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<b>4 станция</b> Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12 раз	Для увеличения нагрузки: а)увеличивать высоту препятствия; б)увеличивать расстояние между препятствиями; в)выполнять прыжки с отягощением(утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<b>5 станция</b> Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а)руки на ширине плеч; руки вместе; широка расставлены; б)упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) В сочетании с хлопками
<b>6 станция</b> Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12 раз	Хорошо сочетать сгибание туловища с поворотами
<b>Заключительная станция</b> Ускорения на 20-30 мин из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

## Упражнения на развитие двигательных способностей

### 1. Двигательно-координационные способности.

#### Челночный бег 3 x 10 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### 2. Гибкость

#### Наклон вперед.

##### А. из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный – выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

##### Б. Из положения стоя.(11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

### 3.Сила.

#### Подтягивание в вися (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение

подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

#### Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

#### **4. Выносливость сердечно-сосудистой системы.**

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

- для мальчиков 7-10 лет – 300 м
- для мальчиков 11-12 лет – 500 м
- для мальчиков 13-14 лет – 1000 м
- для юношей 15-16 лет – 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

#### **5. Мышечная выносливость.**

Поднимание туловища.

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

#### **6. Скоростно-силовые способности.**

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

#### **7. Скоростные способности.**

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается

команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования оформляется протокол и. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах: (приложение № 9).

Измерение моторных способностей – один из важнейших элементов адекватной оценки его общего, в том числе психофизического, развития.

## **ФОРМА «М»**

### **ТЕСТ 1**

Пройти по прямой линии, ставя носок одной ноги вплотную к пятке другой ноги. Начинать с левой ноги. Сделать всего 10 шагов, по 5 шагов каждой ногой. Глаза открыты.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и сошел с прямой линии;
- б) если испытуемый прошел не по прямой линии (балансирование руками допустимо);
- в) если пятки не прикасались к носку.

### **ТЕСТ 2**

Подпрыгнуть и стукнуть в воздухе ногами друг о друга один раз. После прыжка встать на пол ногами, раздвинутыми на небольшое расстояние (около 30 см). Руки свободны.

Тест считается невыполненными:

- а) если испытуемый встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу;
- б) если во время прыжка ноги не прикоснулись друг к другу.

### **ТЕСТ 3**

Лечь на спину на пол. Вытянуться прямо. Скрестить руки на груди. Медленно подняться и сесть, пользуясь исключительно мышцами туловища, не поднимая ног от пола и не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый поднял ноги от пола (скольжение ног по полу допускается);
- б) если испытуемый разъединил или протянул руки вперед;
- в) если он не смог сесть

### **ТЕСТ 4**

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу. Подняться и встать снова прямо, не теряя равновесия, не сдвигая ног с прежнего места, не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:



- а) если испытуемый потерял равновесие и выступил вперед или отступил назад;
- б) если после того, как поднялся, сдвинул ноги с места;
- в) если разъединил руки.

#### **ТЕСТ 5**

Нагнуться к полу и опереться ладонями об пол. Вытянуть прямо руки, ноги и корпус, опираясь только на руки и на носки и не пригибаясь туловищем к полу. Медленно сгибая руки, коснуться грудью пола и снова принять прежнее положение на вытянутых руках. Сделать это подряд три раза. Животом и ногами к полу не прикасаться.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог подняться три раза подряд;
- б) если не смог коснуться грудью пола три раза;
- в) если некоторое время прикасался к полу коленями или животом.

#### **ТЕСТ 6**

Присесть на носках, держа пятки вместе, а колени раздвинутыми. Руки, не сгибая, опустить между коленями, прикасаясь пальцами к полу. Подпрыгнуть и встать прямо. Расставив и вытянув ноги носками врозь и протянув обе руки в стороны параллельно полу. Ноги должны быть расставлены приблизительно на расстоянии полуметра друг от друга. Голову держать прямо. Повторить это упражнение три раза подряд с определенным ритмом.

Тест считается выполненным:

- а) если испытуемый не смог придать рукам и ногам указанное положение;
- б) если не смог повторить упражнение при раза без остановки.

#### **ТЕСТ 7.**

Встать прямо, сдвинув ноги. Подпрыгнуть, сделать в воздухе полный оборот влево и встать на то же место. После того, как ноги прикоснулись к полу, не терять равновесия и не сходить с места.

Тест считается невыполненным:

- а) если не сделан полный оборот;
- б) если испытуемый сошел с мест после того, как встал на пол.

#### **ТЕСТ 8.**

Подпрыгнуть, стукнуть в воздухе ногами друг о друга два раза и встать на пол с несколько раздвинутыми ногами.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог вовремя прыжка стукнуть ногами друг о друга два раза;
- б) если он встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу.

#### **ТЕСТ 9.**

Встать на правую ногу. Согнуть левую ногу назад и взять ее правой рукой позади правого колена. Присесть, сгибая правую ногу, прикоснуться левым коленом к полу и встать снова прямо, не касаясь пола другими частями тела и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый прикоснулся к полу какой - либо другой частью тела, кроме левого колена.

б) если испытуемый не смог прикоснуться к полу, как указано, и если не смог выпрямить правую ногу без потери равновесия.

#### **ТЕСТ 10.**

Взять носок левой ноги в правую руку ( или наоборот – правой в левую) впереди другой ноги. Подпрыгнуть и во время прыжка перенести свободную ногу через ногу, которая придерживается собственной рукой (то есть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой), не выпуская ноги через руки.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый выпустил из руки придерживаемую ногу;

б) если он не смог перепрыгнуть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой.

**ФОРМА «Н»**

#### **ТЕСТ 11.**

Подпрыгнуть и во время прыжка хлопнуть обеими руками по пяткам.

Тест считается невыполненным, если испытуемый не смог прикоснуться к обеим пяткам.

#### **ТЕСТ 12**

Стоять прямо. Вскинуть кверху правую ногу так, чтобы носок ее поднялся, по крайней мере, до уровня плеч. Не падать.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог вскинуть ногу до уровня плеч;

б) если он упал или прикоснулся к полу какой-либо другой частью тела кроме ног.

#### **ТЕСТ 13.**

Встать на левую ногу. Нагнуться вперед и опереться обеими руками об пол. Вытянуть и поднять позади правую ногу. Прикоснуться головой к полу и принять первоначальное положение, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог прикоснуться головой к полу;

б) если он потерял равновесие и прикоснулся правой ногой к полу или если сделал шаг в какую-либо сторону.

#### **ТЕСТ 14.**

Встать прямо, плотно сдвинув ноги вместе. Нагнуться вперед, просунуть обе руки между коленями и, обхватив ими лодыжки сзади, соединить пальцы рук вперед ног, не теряя равновесия. Сохранить это положение в течение 5 секунд.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый упал;

б) если он не смог соединить пальцы обеих рук;

в) если он не смог сохранить указанное положение в течение 5 секунд.

#### **ТЕСТ 15.**

Встать, поставив ноги вместе. Взмахнуть руками и прыгнуть, сделав в воздухе полный оборот *направо*. Встать опять на то же самое место, не теряя равновесия, то есть, не сдвигая ног после того, как они прикоснулись к полу.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог сделать полный оборот и встать в том же самом направлении, в каком он был перед прыжком;

б) если он потерял равновесие и сделал шаг в какую-либо сторону, чтобы удержаться от падения.

#### **ТЕСТ 16.**

Встать на оба колена. Вытянуть носки обеих ног, плотно прижав их к полу. Взмахнуть руками и, сделав прыжок, встать на обе ноги без движения назад или потери равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если носки ног не удержались после прыжка на одном месте или если испытуемый сделал на них движение назад;

б) если испытуемый не сумел сделать прыжок и всего лишь спокойно встал на обе ноги.

#### **ТЕСТ 17.**

Скрестить руки на груди. Скрестить ноги и сесть на пол на скрещенные ноги. Встать, не меняя скрещенного положения рук и ног и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый разъединил руки;

б) если он потерял равновесие;

в) если он не смог встать.

#### **ТЕСТ 18.**

Встать на левую ногу приложить подошву правой ноги к внутренней стороне левого колена. Положить руки на бедра. Закрыть глаза и сохранять это положение в течение 10 секунд, не поднимая пятки левой ноги от пола.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый потерял равновесие;

б) если он открыл глаза или отнял руки от бедер.

#### **ТЕСТ 19.**

Присесть на корточки. Положить руки на пол между коленями вплотную к ногам. Слегка согнуть руки в локтях и поместить об колена как раз под локтями. Опереться и перенести тяжести вперед на руки. Поднять ноги от пола и продержать тело на руках в течение 5 секунд (по секундомеру).

Тест считается невыполненным. Если испытуемый не смог удержать корпуса на руках в течение 5 секунд.

## ТЕСТ 20.

Встать прямо на левую ногу. Правую ногу вытянуть вперед над полом. Опуститься и сесть на левую ногу, не прикасаясь правой ногой или руками к полу. Подняться на левой же ноге, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог присесть на левую ногу;
- б) если он прикоснулся правой ногой или руками к полу;
- в) если он не смог подняться на левой без прикосновения правой ноги к полу.

### Контроль физического состояния

Оценить состояние здоровья человека можно используя следующие пробы:

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 сек и умножить на 4 или за 20 сек. и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов – 4; 66-75 ударов – 3; 76-85 ударов – 2 балла, более 85 – 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 – 5 баллов и т.д.).

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать (но без перенапряжения). Результат 60 сек и более оценивается в 5 баллов; 5-59 сек – 4; 40-49 сек – 3; 30-39 сек – 2; 20-29 сек – 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 сек. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 сек. Если произошло учащение пульса на 1 удар – результат 5 баллов; на 2 удара – 4; на 3 удара – 3; на 4 удара – 2; на 5 и более ударов – 1 балл.

Проба 4. Посчитать пульс за 15 сек в спокойном состоянии. Сделать за 30 сек 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опустить. Подсчитать пульс за 10 сек немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса, если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41 – 55 % - 3; на 56 – 70 % - 2 балла; более чем на 70% 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

Другой тест (бельгийский): «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища».

В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 сек. трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П2) и через 1 мин (П3). Рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы по формуле:  $(П1+П2+П3 - 33) / 10$ . Если полученный результат находится в пределах: 0-0,3 – отличная оценка; 0,31-0,6 -

хорошая; 0,61-0,9 – средняя; 0,91-1,2 – нежелательная; более 1,2 – плохая, при которой следует обратиться к врачу.

Эти показатели представляют основу при отслеживании их динамики, т.е. при проведении мониторинга. Для этого их следует предусмотреть в соответствующей графе Индивидуальной карты воспитанника (ИКВ).

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с обучающимися детского объединения проводится в целях приобщения обучающихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них российской гражданской идентичности.

Обучающиеся коллектива принимают участие, как в общих мероприятиях Центра, так и в мероприятиях внутри своего объединения.

Мероприятия воспитательного характера проводятся в рамках Плана воспитательной работы МБОУ ДО «Центра дополнительного образования детей» Становлянского муниципального округа и в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, утвержденного Министерством просвещения РФ.

В плане воспитательной работы предусмотрены как активные, так и дистанционные формы организации деятельности.

#### **План воспитательной работы**

	<b>Название мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
	Беседа на тему: «Мои летние каникулы»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
	Акция ко Дню учителя	октябрь	Педагог дополнительного образования
	День народного единства	ноябрь	Педагог дополнительного образования
	Беседа о безопасности в зимнее время года	декабрь	Педагог дополнительного образования

	Акция ко Дню снятия блокады Ленинграда	январь	Педагог дополнительного образования
	Беседа ко Дню защитника отечества 23 февраля	февраль	Педагог дополнительного образования
	Праздничное мероприятие «Международный женский день»	март	Педагог дополнительного образования
	«Окна Победы» (День Победы в ВОВ 1941-1945 годов)	май	Педагог дополнительного образования

### **Работа с родителями (законными представителями)**

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которая обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- организация родительской общественности, участвующая в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- взаимодействие с родителями посредством сайта и социальных сетей;
- присутствие родителей на отчетных мероприятиях.

Родительские собрания проходят на следующие темы:

- «Взаимодействие и взаимопонимание дополнительного образования и семьи»;
- «Роль СМИ в воспитании ребенка»;
- «Здоровый образ жизни. Нужные советы»;
- «Современная семья – какая она?»;
- «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга».

Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание – сентябрь;
- итоговое собрание – май;
- индивидуальные встречи – в течение года

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.