

Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»  
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

**АННОТАЦИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Вольная борьба – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев – изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами.

Вольная борьба относится к видам единоборств, характеризующимся постоянными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного поединка. В связи с этим она предъявляет к борцам повышенные требования развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, в частности способности к проявлению взрывных усилий, и координационных способностей, позволяющих находить правильные решения в различных эпизодах поединка.

Универсальность борьбы, как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

Данная программа направлена на получение детьми и подростками знаний, умений и навыков по вольной борьбе, обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

Новизна программы заключается в обновлении содержания учебно-тренировочного процесса, включающего современный стиль вольной борьбы.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий по вольной борьбе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» является организация учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион) и направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

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

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

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

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

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

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

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

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

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

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

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

**Педагогическая целесообразность.** Программа составлена с учётом теории и методики физического воспитания и развития воспитанников Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков с 6 до 17 лет. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. В программе предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

### **Основные характеристики программы**

Тип образовательной программы модифицированная.

Данная программа представляет собой систему поэтапного обучения детей основам спортивной (вольной) борьбы, способствуя обеспечению непрерывности образования по виду спорта. Программа опирается на многолетний опыт педагогов Подливаева Б.А., Миндиашвили, методических пособий: Игуменова В.М., Подливаева Б.А., «Основы методики обучения в спортивной борьбе», Крепчук И.Л., Рудницкий В.Л., «Специализированные подвижные игры – единоборства».

Форма обучения очная с возможностью применения дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Способ организации содержания образования дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» является узкопрофильной.

Уровень сложности программы:

«Стартовый» уровень – 1 – 3 год обучения предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, уровня информированности в данной образовательной области, обогащение опыта общения и совместной деятельности в ходе освоения программы. Является подготовительным этапом (спортивно-оздоровительный этап) спортивной подготовки по вольной борьбе;

«Базовый» уровень – 4 – 6 год обучения предполагает формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие способностей личности в избранной области деятельности. Является начальным этапом спортивной подготовки по вольной борьбе.

Объем программы (срок реализации программы) 6 лет, в каждый год обучения по 204 часов, 34 учебных недель.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 академических часа по (30) 40 минут, 3 раза в неделю.
- 2 год обучения: 2 академических часа по 40 минут, 3 раза в неделю.
- 3 год обучения: 2 академических часа по 40 минут, 3 раза в неделю.
- 4 год обучения: 2 академических часа по 40 минут, 3 раза в неделю.
- 5 год обучения: 2 академических часа по 40 минут, 3 раза в неделю.
- 6 год обучения: 2 академических часа по 40 минут, 3 раза в неделю.

Возраст и условия набора обучающихся и формирование групп

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Возраст 6-17 лет. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. Рекомендуемый состав группы 10-15 человек. Возможно снижения количества в группе в зависимости от уровня освоения программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» осуществляется на основе учебно-тематического плана (Приложение 1).

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
1.2	История развития борьбы	1	1	
1.3	Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2	
1.4	Гигиена, питание и режим дня	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения	20	4	16
2.2	Упражнения без предметов	20	4	16
2.3	Упражнения с предметами	20	4	16
2.4	Подвижные игры и эстафеты	20	4	16
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>16</b>	<b>64</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Специально-подготовительные упражнения	30	4	26
3.2	Специализированные игровые комплексы	30	4	26
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>8</b>	<b>52</b>
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1	Основные положения борьбы. Положение стойка	6	2	4
4.2	Основные положения борьбы. Положение партер	4	2	2
4.3	Основные положения борьбы. Дистанция	4	1	3
4.4	Элементы маневрирования. В стойке	6	2	4
4.5	Элементы маневрирования. В партере	4	2	2
4.6	Элементы маневрирования. В различных стойках	6	2	4
4.7	Техника борьбы. Партер	6	2	4
4.8	Техника борьбы. Стойка	8	2	6
<b>Итого</b>		<b>44</b>	<b>15</b>	<b>29</b>
<b>5. Контрольно-соревновательная подготовка</b>				
5.1	Тестирование по общей физической подготовки. Входной контроль	4		4
5.2	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация	4		4
5.3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	4		4
<b>Итого</b>		<b>12</b>		<b>12</b>
<b>Итого</b>		<b>204</b>	<b>45</b>	<b>159</b>

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	4	4	

1.2	Правила соревнований по борьбе	4	4	
1.3	Моральная и психологическая подготовка борца	6	6	
<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения	8		8
2.2	Упражнения без предметов	8		8
2.3	Упражнения с предметами	8		8
2.4	Подвижные игры и эстафеты	10		10
<b>Итого</b>		<b>34</b>		<b>34</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Специально-подготовительные упражнения	38	2	36
3.2	Специализированные игровые комплексы	38	2	36
<b>Итого</b>		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1	Техника борьбы	26		26
4.2	Тактика борьбы	20	4	16
4.3	Тренировочные занятия	20		20
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>
<b>5. Контрольно-соревновательная подготовка</b>				
5.1	Соревнования. Текущий контроль	6		6
5.2	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация	4		4
5.3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	4		4
<b>Итого</b>		<b>14</b>		<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>204</b>	<b>22</b>	<b>182</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Моральная и психологическая подготовка борца	8	8	
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения	8		8
2.2	Упражнения без предметов	8		8
2.3	Упражнения с предметами	8		8
2.4	Подвижные игры и эстафеты	8		8
<b>Итого</b>		<b>32</b>		<b>32</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Специально-подготовительные упражнения	28		28
3.2	Специализированные игровые комплексы	28		28
<b>Итого</b>		<b>56</b>		<b>56</b>
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1	Техника борьбы	10		10
4.2	Тактика борьбы	30	6	24
4.3	Тренировочные занятия	40		40

	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>
<b>5. Контрольно-соревновательная подготовка</b>				
5.1	Соревнования. Текущий контроль	20	4	16
5.2	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация	4		4
5.3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	4		4
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>18</b>	<b>186</b>

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Инструкторская и судейская подготовка	12	12	
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения	10		10
2.2	Упражнения без предметов	10		10
2.3	Упражнения с предметами	10		10
2.4	Подвижные игры и эстафеты	10		10
	<b>Итого</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Специально-подготовительные упражнения	20		20
3.2	Специализированные игровые комплексы	30		30
3.3	Соревновательная подготовка	18	2	16
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1	Техника борьбы	16		16
4.2	Тактика борьбы	16		16
4.3	Тренировочные занятия	30		30
4.4	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>
<b>5. Контрольно-соревновательная подготовка</b>				
5.1	Соревнования. Текущий контроль	8		8
5.2	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация	4		4
5.3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	4		4
	<b>Итого</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>16</b>	<b>188</b>

#### 5 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Техника безопасности (на соревнованиях) в процессе тренировок при выполнении бросков	14	10	4

		<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>					
2.1	Общеразвивающие упражнения	6			6
2.2	Упражнения без предметов	6			6
2.3	Упражнения с предметами	8			8
2.4	Подвижные игры и эстафеты	6			6
2.5	Упражнения на гимнастических снарядах	4			4
		<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>					
3.1	Специально-подготовительные упражнения	34			34
3.2	Специализированные игровые комплексы	34			34
		<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>					
4.1	Техника борьбы	12			12
4.2	Тактика борьбы	24			24
4.3	Тренировочные занятия	24			24
4.4	Инструкторская и судейская практика	10	2		8
		<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>5. Контрольно-соревновательная подготовка</b>					
5.1	Соревнования. Текущий контроль	14	2		12
5.2	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация	4	2		2
5.3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	4	2		2
		<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
		<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>18</b>	<b>186</b>

### 6 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Спортивные звания и спортивные разряды по виду спорта вольная борьба	16	16	
		<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения	6		6
2.2	Упражнения без предметов	8		8
2.3	Упражнения с предметами	6		6
2.4	Подвижные игры и эстафеты	8		8
		<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Специально-подготовительные упражнения	28		28
3.2	Специализированные игровые комплексы	26		26
		<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1	Техника борьбы	22		22
4.2	Тактика борьбы	20		20
4.3	Тренировочные занятия	30		30

4.4	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>
<b>5. Контрольно-соревновательная подготовка</b>				
5.1	Соревнования. Текущий контроль	16	2	14
5.2	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация	6	2	4
5.3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	6	2	4
5.4	Итоговая аттестация за весь период обучения	2		2
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>Итого</b>		<b>204</b>	<b>24</b>	<b>180</b>