

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

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

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «01» июня 2020  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦДО «Перспектива»  
И.Н.Шишкина  
Приказ № 43/2  
от «01» июня 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Вольная борьба»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации: 6 лет

Авторы - составители:  
Магомедов Абдулбасир Абдукаримович,  
педагог дополнительного образования,  
Зитляужев Арсен Хусинович,  
педагог дополнительного образования



## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	<b>ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ</b>	стр. 01
2.	<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	стр. 02
3.	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК</b>	стр. 03
3.1.	<b>Пояснительная записка</b>	стр. 03
3.1.1.	Актуальность программы	стр. 03
3.1.2.	Новизна программы	стр. 03
3.1.3.	Направленность программы	стр. 06
3.1.4.	Отличительные особенности программы	стр. 06
3.1.5.	Педагогическая целесообразность программы	стр. 07
3.2.	<b>Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях</b>	стр. 08
3.2.1.	Цель программы	стр. 08
3.2.2.	Задачи программы	стр. 08
3.2.3.	Формы, применяемые на занятиях	стр. 08
3.2.4.	Методы, применяемые на занятиях	стр. 08
3.3.	<b>Основные характеристики программы</b>	стр. 09
3.3.1.	Тип образовательной программы	стр. 09
3.3.2.	Способы организации содержания образования	стр. 09
3.3.3.	Уровень сложности программы	стр. 09
3.3.4.	Объем программы (срок реализации программы)	стр. 09
3.3.5.	Режим занятий	стр. 09
3.3.6.	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп	стр. 09
3.4.	<b>Планируемые результаты</b>	стр. 10
3.4.1.	Планируемые результаты на каждый год обучения и по каждому модулю	стр. 10
3.4.2.	Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля	стр. 12
3.4.3.	Уровни освоения программы	стр. 12
4.	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СЛОВИЙ</b>	стр. 13
4.1.	<b>Кадровое обеспечение</b>	стр. 13
4.2.	<b>Учебный план</b>	стр. 13
4.3.	<b>Учебно-тематический план</b>	стр. 13
4.4.	<b>Содержание программы</b>	стр. 18
4.5.	<b>Материально-техническое оснащение программы</b>	стр. 36
5.	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	стр. 37
5.1.	<b>Методическое обеспечение программы</b>	стр. 37
5.2.	<b>Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы</b>	стр. 39
5.3.	<b>Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)</b>	стр. 40
6.	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	стр. 49



## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### Пояснительная записка

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 боец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается боец 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, укрепление 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.

*Основная цель этого этапа* – развитие физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим, специальным и техническим).

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 (Таблица 5).

Таблица 5

**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).

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в вольной борьбе. 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 для этого возраста являются:

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



## Примерная схема тренировочного занятия для группы С0

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

**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), содержание учебного материала (теоретические, практические).

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

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

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

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

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 индивидуально 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.



## **Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях**

**Цель программы:** физическое развитие ребенка посредством занятий вольной борьбой.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- знакомство с теоретическими основами вольной борьбы;
- обучение технике и тактике вольной борьбы;
- формирование навыков ведения схватки.

#### **Развивающие:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развитие основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развитие познавательной активности и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

#### **Воспитательные:**

- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Форма обучения по программе 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».

#### **Формы, применяемые на занятиях:**

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах 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 создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации, которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

#### **Методы, применяемые на занятиях:**

- **словесные:** рассказ, беседа, объяснение, убеждение, поощрение;
- **наглядные:** демонстрация образцов, показ педагогом приемов исполнения;
- **практические:** тренировочные упражнения;
- **аналитические:** наблюдение, сравнение, анкетирование, самоконтроль, самоанализ, опрос.



## 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».

**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.



**Обоснование для увеличения количества занятий в неделю  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Спортивная борьба (вольная борьба)»**

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

Основная цель этого этапа – развитие физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим, специальным и техническим).

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 обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

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.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в вольной борьбе. 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.

Таким образом, занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Вольная борьба» целесообразно проводить не менее трех раз в неделю и продолжительность таких занятий должна составлять 2 академических часа (30 минут) для обучающихся младше 8 лет. Большое количество часов отводится практическим занятием, где необходимо перед проведением игровых комплексов или знакомством и отработке элементарных базовых технических элементов по вольной борьбе проводить обязательно разминочную часть, которая составляет порядка 20-25 минут, с учетом, организационной, разминочной, заключительной части занятия на основную часть остается 15-20 минут.

**Планируемые результаты**

**Планируемые результаты на каждый год обучения и по каждому модулю**

<b>Планируемые результаты согласно поставленным задачам</b>	<b>Способы определения результативности</b>	<b>Этапы контроля: Период контроля</b>
<b>После первого года обучения</b>		
Развитие познавательной активности и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом	Текущее наблюдение	Текущий контроль
Воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности	Текущее наблюдение	Текущий контроль
Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию	Выполнение нормативов	Входной контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация



Познакомлен с теоретическими основами вольной борьбы	Собеседование, тестирование	Промежуточная аттестация
Получены первостепенные знания и умения в области технике и тактике вольной борьбы	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
<b>После второго года обучения</b>		
Получены знания и умения в области технике и тактике вольной борьбы	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию	Выполнение нормативов	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
<b>После третьего года обучения</b>		
Получены первостепенные умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Участие в соревнованиях	Текущий контроль
Получены начальные навыки ведения схватки	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию	Выполнение нормативов	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
<b>После четвертого года обучения</b>		
Воспитание культуры общения и взаимодействия в соревновательной учебной и игровой деятельности	Текущее наблюдение	Текущий контроль
Сформированы базовые навыки ведения тренировочной схватки	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию	Выполнение нормативов	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
<b>После пятого года обучения</b>		
Закреплены базовые навыки ведения тренировочной схватки	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию	Выполнение нормативов	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
<b>После шестого года обучения</b>		
Сформированы умения планировать, контролировать поставленную тактику, ведения схватки в целом и оценивать тактику маневрирования	Участие в соревнованиях	Текущий контроль
Закреплены знания и умения в области техники и тактики вольной борьбы	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию	Выполнение нормативов	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
Получены знания и умения в области судейства вольной борьбы	Выполнение контрольных заданий	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация



### **Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля:**

*Входной контроль* включает тестирование по общей физической подготовке, направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей.

*Текущий контроль* успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий. К текущему контролю относятся наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль и участие обучающихся в соревнованиях.

*Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения* определяет успешность развития, обучающегося и усвоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения. Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных заданий, собеседования, тестирования.

*Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения* проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения и проводится в форме выполнения нормативов. Основным показателем работы преподавателя является выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся. Проводится в форме выполнения контрольных заданий, собеседования, тестирования.

*Итоговая аттестация за весь период обучения* определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения. Форма проведения открытое занятие, выполнение нормативов.

**Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба»** предполагает три вида оценки: высокий (3), средний (2), низкий (1). Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.



## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Кадровое обеспечение

Высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование (соответствующее профилю обучения), либо высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», без требований к стажу и квалификационной категории.

### Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам						Форма аттестации
		1	2	3	4	5	6	
1.	Теоретическая подготовка	8	14	8	12	14	16	Собеседование, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	80	34	32	40	30	28	Выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	60	76	56	68	68	54	
4.	Технико-тактическая подготовка	44	66	80	68	70	76	Выполнение контрольных заданий
5.	Контрольно-соревновательная подготовка	12	14	28	16	22	30	Собеседование, тестирование, выполнение нормативов, выполнение контрольных заданий
<b>Итого:</b>		<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	

### 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. Технико-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>



## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1 Физическая культура и спорт в России

Теория. 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.

##### 1.2 История развития борьбы

Теория. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Борьба в древней Греции. Участие борцов в Олимпийских играх древности.

Возникновение и развитие борьбы в России. Вольная борьба в СССР и современной России. Выступление российских борцов на международной арене.

Рассказ о лучших спортсменах-борцах.

##### 1.3 Техника безопасности и профилактика травматизма

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

##### 1.4 Гигиена, питание и режим дня

Теория. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Практика. Составление собственного режима труда и отдыха. Обсуждение, работа в группах.

#### 2. Общая физическая подготовка

##### 2.1 Общеразвивающие упражнения

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.

**Строевые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: 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.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; змейкой; вперед, спиной вперед; 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.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

##### 2.2 Упражнения без предметов

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.

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, на гимнастической скамейке, 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; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

**в)** упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой

ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; 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.;

**е)** упражнения на расслабление – из полу наклона 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 полу наклона 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 и др.;

**ж)** дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха

(короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **2.3 Упражнения с предметами**

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.

**а)** со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

**б)** с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перебаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

**в)** упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);



г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на-зад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

#### **2.4 Подвижные игры и эстафеты**

Теория. Правильный показ выполнения элементов эстафеты. Название игр, эстафет.

Практика. Практическое выполнение игр, эстафет.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырок; 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.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Специально-подготовительные упражнения**

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). За бегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в само страховке:** 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 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, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера.

Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа. 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. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», «регби на коленях», перетягивание каната и др.

### **3.2 Специализированные игровые комплексы**

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.

#### **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 прочее 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), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность.

По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.



### Номера заданий для игр в касании

Место Касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	15	16	43
Спина	2	17	18	44
Поясница	3	19	20	45
Передняя часть живота	4	21	22	46
Левая часть живота	5	23	24	47
Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
Левое плечо	7	27	28	49
Правая часть живота	8	29	30	50
Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
Правое плечо	10	33	34	52
Левое бедро	11	35	36	53
Левая голень	12	37	38	54
Правое бедро	13	39	40	55
Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б., например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

#### Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

#### Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие. Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.



2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты - упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

**Номера заданий для игр, блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов - упоров выполнения руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	27	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	28	49	71
6	Упор в бедро	Правую кисть	6	29	50	72
7	Левую кисть	Правую кисть	7	30	51	73
8	Правую кисть	Упор в живот	8	32	52	74
9	Правую кисть	Упор в бедро	9	34	53	75



10	Правую кисть	Упор в предплечье	10	36	54	76
11	Правую кисть	Упор в бедро	11	37	55	77
12	Правую кисть	Левую кисть	12	38	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	39	57	79
14	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	79
15	Левый локоть	Левую кисть	15	39	59	80
16	Левое плечо	Левую кисть	16	40	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	41	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	42	62	84
19	Правую кисть	Правое предплечье	19	43	63	85
20	Правую кисть	Правый локоть	20	44	64	86
21	Правую кисть	Правое плечо	21	45	65	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	46	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий. Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д.

В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

#### 4. Техничко-тактическая подготовка

##### 4.1 Основные положения борьбы. Положение стойка

Теория. Положение стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя. Показ каждой стойки, рассказ, когда используется.

Практика. Практическое выполнение положение стойка. Работа индивидуально, работа в парах.

##### 4.2 Основные положения борьбы. Положение партер

Теория. Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост. Показ каждой стойки рассказ, когда используется.

Практика Практическое выполнение положение партер. Работа индивидуально, работа в парах.



#### **4.3 Основные положения борьбы. Дистанция**

Теория. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Практика. Практическое выполнение положения. Работа индивидуально, работа в парах.

#### **4.4 Элементы маневрирования. В стойке**

Теория. В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

Практика. Выполнение практических упражнений.

#### **4.5 Элементы маневрирования. В партере**

Теория. В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси.

Практика. Выполнение практических упражнений.

#### **4.6 Элементы маневрирования. В различных стойках**

Теория. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Практика. Выполнение практических упражнений.

#### **4.7 Техника борьбы. Партер**

Теория. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Практика. Выполнение практических упражнений.

#### **4.8 Техника борьбы. Стойка**

Теория. Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок под воротом захватом за руку;

2. Бросок наклоном с различными захватами;

3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;

4. Перевод в партер нырком;

5. Сваливание скручиванием;

6. Бросок (перевод) вращением;

Броски под воротом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Практика. Выполнение практических упражнений.

### **5. Контрольно-соревновательная подготовка**

#### **5.1 Тестирование по общей физической подготовки. Входной контроль**

Практика. Тестирование по общефизической подготовке для возможности отслеживания динамики развития в течение периода обучения.

#### **5.2 Контрольное занятие. Промежуточная аттестация**

Практика. Проверка знаний с теоретическими основами вольной борьбы путем собеседования и (или) тестирования. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

#### **5.3 Итоговое занятие. Итоговая аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.



## 2 год обучения

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### 1.2 Правила соревнований по борьбе

Теория. Изучение правил по вольной борьбе. Весовые категории. Оценка технических действий. Разрешённые и запрещённые действия. Борцовский ковер. Судейство.

#### 1.3 Моральная и психологическая подготовка борца

Теория. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения вольной борьбы.

### 2. Общая физическая подготовка

#### 2.1 Общеразвивающие упражнения

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Строевые упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки)

#### 2.2 Упражнения без предметов

Практика. Практическое выполнение упражнения (Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения)

#### 2.3 Упражнения с предметами

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями)

#### 2.4 Подвижные игры и эстафеты

Практика. Практическое выполнение игр, эстафет.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; 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.

### 3. Специальная физическая подготовка

#### 3.1 Специально-подготовительные упражнения

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.

**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 лопатку, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

#### Упражнения на мосту

#### Упражнения в само страховке

#### Упражнения с партнером

#### Простейшие формы борьбы

#### 3.2 Специализированные игровые комплексы

Теория. Правильный показ выполнения упражнения. Название упражнения.

Практика. Практическое выполнение упражнения.



## **Игры в касания**

### **Игры в блокирующие захваты**

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться

рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д. Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

#### Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д. Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось, в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий

только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

#### **Игры в теснение**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в



захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

спина к спине;

левый бок к левому;

правый бок к правому;

левый бок к правому;

правый бок к левому;

соперники разошлись – встретились;

один партнер на коленях, другой – стоя;

оба соперника на коленях;

соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверх прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени



сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**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; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

**Игры с отрывом соперника** от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

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

#### **4. Техничко-тактическая подготовка**

##### **4.1 Техника борьбы**

Практика. Отработка ранее изученных приемов.

##### **4.2 Тактика борьбы**

Теория. Проведение технических действий. Проведение схватки. Выступление в соревнованиях. Изучение различных тактических подготовок (раскрытие, выведение из равновесия, маневрирование, угроза, внезапность, сковывание, повторная атака, вызов, отвлечение). Изучения психологического воздействия на противника.

Практика. Изучения на практики данных тактик, работа в парах.

##### **4.3 Тренировочные занятия**

Практика. Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

#### **5. Контрольно-соревновательная подготовка**

##### **5.1 Соревнования. Текущий контроль**

Практика. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

##### **5.2 Контрольное занятие. Промежуточная аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

##### **5.3 Итоговое занятие. Итоговая аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.



### 3 год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1 Моральная и психологическая подготовка борца

Теория. Способы само регуляции эмоциональных состояний, обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности.

#### 2. Общая физическая подготовка

##### 2.1 Общеразвивающие упражнения

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Строевые упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки)

##### 2.2 Упражнения без предметов

Практика. Практическое выполнение упражнения (Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения)

##### 2.3 Упражнения с предметами

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями)

##### 2.4 Подвижные игры и эстафеты

Практика. Практическое выполнение игр, эстафет.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, 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.

#### 3. Специальная физическая подготовка

##### 3.1 Специально-подготовительные упражнения

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, упражнения с партнером, простейшие формы борьбы

##### 3.2 Специализированные игровые комплексы

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника, игры с прорывом через строй.

#### 4. Техничко-тактическая подготовка

##### 4.1 Техника борьбы

Практика. Отработка ранее изученных приемов.

##### 4.2 Тактика борьбы

Теория. Разработка различных тактических траекторий проведения поединка.

Практика. Изучения на практики данных тактик, работа в парах.

##### 4.3 Тренировочные занятия

Практика. Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

#### 5. Контрольно-соревновательная подготовка

##### 5.1 Соревнования. Текущий контроль

Теория. Подготовка к соревнованиям, разработка тактики предстоящих поединков. Анализ после соревнований своих действий.



Практика. Проведение соревнований

### **5.2 Контрольное занятие. Промежуточная аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

### **5.3 Итоговое занятие. Итоговая аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

## **4 год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1 Инструкторская и судейская подготовка**

Теория. Обучение терминологии, принятом в вольной борьбе. Повтор команд на посторонние, перестроение группы на месте и движении при организации занятий. Наблюдение за выполнением приемов борьбы, обучающихся из своей группы. Анализ выполненных приемов, обсуждение с педагогом. Определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления. Составление комплекса упражнений по проведению разминки (каждый обучающийся составляет свой комплекс и потом его презентует перед своей группой).

### **2. Общая физическая подготовка**

#### **2.1 Общеобразовательные упражнения**

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Строевые упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки)

#### **2.2 Упражнения без предметов**

Практика. Практическое выполнение упражнения (Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения)

#### **2.3 Упражнения с предметами**

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями)

#### **2.4 Подвижные игры и эстафеты**

Практика. Практическое выполнение игр, эстафет.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, 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.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Специально-подготовительные упражнения**

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, упражнения с партнером, простейшие формы борьбы

#### **3.2 Специализированные игровые комплексы**

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника, игры с прорывом через строй.

#### **3.3 Соревновательная подготовка**

Теория. Теоретически ознакомит к процессу соревновательной подготовки в том, чтобы борцы научились максимально реализовать в условиях основных соревнований все то, что они усвоили в процессе тренировок.

Практика. Отработка компонентов необходимых для успешного выступления. Для достижения цели борец должен:

– наблюдать анализировать значение предстоящих соревнований и конкретные задачи, которые вытекают из структуры соревновательной деятельности и факторов, обуславливающих ее эффективность;



- располагать детальной информацией о командах соперника, уметь профессионально понимать установку тренера;
- знать правила соревнований, особенности их трактовки на предстоящих соревнованиях, наблюдать за манерой того или иного арбитра и т. д. (изучать ритуалы построения, разминки, замен, перерывов, структуру проведения соревнований (программу) и т. п.);
- анализировать и эффективно вести соревновательные действия в различных условиях;
- достигать к моменту соревнований оптимальной психической готовности к ведению спортивной борьбы с любым по силе соперником.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка**

##### **4.1 Техника борьбы**

Практика. Отработка ранее изученных приемов.

##### **4.2 Тактика борьбы**

Теория. Разработка различных тактических траекторий проведения поединка.

Практика. Изучения на практики данных тактик, работа в парах.

##### **4.3 Тренировочные занятия**

Практика. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

##### **4.4 Инструкторская и судейская практика**

Теория. Теоретическая подготовка спортсмена в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также, совершенствование в знании правил и обязанностей судей на старте, финише.

Практика. Практическая подготовка обучающихся, в помощи при оформлении места соревнований, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи, помощника судьи, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

#### **5. Контрольно-соревновательная подготовка**

##### **5.1 Соревнования. Текущий контроль**

Теория. Подготовка к соревнованиям, разработка тактики предстоящих поединков. Анализ после соревнований своих действий.

Практика. Проведение соревнований

##### **5.2 Контрольное занятие. Промежуточная аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

##### **5.3 Итоговое занятие. Итоговая аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

### **5 год обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Техника безопасности (на соревнованиях) в процессе тренировок при выполнении бросков**

Теория. Закрепление правил техники безопасности обучающимися при проведении тренировочных занятий. Для исключения травм в процессе участия в учебно-тренировочной деятельности, эффективности учебного процесса, разработаны требования к технике безопасности.

1.1. К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.



1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования педагога.

Практика. Наблюдать практически за техникой выполнений педагогом наработанных бросков, страховки и анализировать с педагогом после выполнения задания. Педагоги и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации. И периодически проводить учебно-тренировочные занятия по эвакуации из здания в экстренных ситуациях.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **2.1 Общеразвивающие упражнения**

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Строевые упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки)

### **2.2 Упражнения без предметов**

Практика. Практическое выполнение упражнения (Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения)

### **2.3 Упражнения с предметами**

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями)

### **2.4 Подвижные игры и эстафеты**

Практика. Практическое выполнение игр, эстафет.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; 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.

### **2.5 Упражнения на гимнастических снарядах**

Практика. Выполнение различных упражнений на гимнастических снарядах:

— на гимнастической скамейке; гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств. Совершенствованию навыков равновесия, передвижения, а так ж расхождения вдвоем и некоторые акробатические упражнения. Прыжки со скамейки на скамейку.

— на гимнастической стенке; развитие физических качеств-силы, гибкости, специальной выносливости и др.

— на кольцах и перекладине; развитие физических качеств-силы, гибкости, специальной выносливости и др. Вис на кольцах подтягивание на кольцах на перекладине, пресс различные упражнения

— на канате и шесте; развитие физических качеств-силы, гибкости, специальной выносливости и др. Лазание на канат на шест, вис на канате и др.



### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Специально-подготовительные упражнения**

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, упражнения с партнером, простейшие формы борьбы

#### **3.2 Специализированные игровые комплексы**

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника, игры с прорывом через строй.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### **4.1 Техника борьбы**

Практика. Отработка ранее изученных приемов.

#### **4.2 Тактика борьбы**

Теория. Разработка различных тактических траекторий проведения поединка.

Практика. Изучения на практики данных тактик, работа в парах.

#### **4.3 Тренировочные занятия**

Практика. Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

#### **4.4 Инструкторская и судейская практика**

Теория. Изучение специальной терминологии, применяемой на занятиях и соревнованиях по вольной борьбе.

Практика. Получение первоначальной методики обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

### **5. Контрольно-соревновательная подготовка**

#### **5.1 Соревнования. Текущий контроль**

Теория. Подготовка к соревнованиям, разработка тактики предстоящих поединков. Анализ после соревнований своих действий.

Практика. Проведение соревнований

#### **5.2 Контрольное занятие. Промежуточная аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

#### **5.3 Итоговое занятие. Итоговая аттестация**

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

## **6 год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1 Спортивные звания и спортивные разряды по виду спорта вольная борьба**

Теория. Изучения спортивных разрядов по виду спорта вольная борьба. Изучение необходимых требований для выполнения спортивного разряда. Изучение алгоритма последовательности присвоения спортивного разряда и соблюдения необходимых требований. Изучение спортивных званий. Знакомство с выдающимися именами имеющие веские результаты, разряды и звания по вольной борьбе.



## **2. Общая физическая подготовка**

### **2.1 Общеразвивающие упражнения**

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Строевые упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки)

### **2.2 Упражнения без предметов**

Практика. Практическое выполнение упражнения (Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения)

### **2.3 Упражнения с предметами**

Практика. Практическое выполнение упражнения. (Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями)

### **2.4 Подвижные игры и эстафеты**

Практика. Практическое выполнение игр, эстафет.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, 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.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Специально-подготовительные упражнения**

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, упражнения с партнером, простейшие формы борьбы

### **3.2 Специализированные игровые комплексы**

Практика. Практическое выполнение упражнения.

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника, игры с прорывом через строй.

## **4. Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Техника борьбы**

Практика. Отработка ранее изученных приемов.

### **4.2 Тактика борьбы**

Теория. Разработка различных тактических траекторий проведения поединка.

Практика. Изучения на практики данных тактик, работа в парах.

### **4.3 Тренировочные занятия**

Практика. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

### **4.4 Инструкторская и судейская практика**

Теория. Теоретическая подготовка спортсмена в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также, совершенствование в знании правил и обязанностей судей на старте, финише.

Практика. Практическая подготовка обучающихся, в помощи при оформлении места соревнований, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи, помощника судьи, помощи в работе секретариата и комендантской службы.



## 5. Контрольно-соревновательная подготовка

### 5.1 Соревнования. Текущий контроль

Теория. Подготовка к соревнованиям, разработка тактики предстоящих поединков. Анализ после соревнований своих действий.

Практика. Проведение соревнований

### 5.2 Контрольное занятие. Промежуточная аттестация

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

### 5.3 Итоговое занятие. Итоговая аттестация

Практика. Выполнение нормативов. Выполнение контрольных заданий.

### 5.4. Итоговая аттестация за весь период обучения

Открытое занятие. Выполнение контрольных нормативов.

## Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Маты	шт.	60
2.	Чучело	шт.	1
3.	Канат	шт.	3
4.	Компьютер	шт.	1
5.	Мячи	шт.	3
6.	Скакалки	шт.	5
7.	Звуковая аппаратура	комплект	1
8.	Свисток	шт.	1
9.	Секундомер	шт.	1
10.	Тумба для прыжков	шт.	2
11.	Блин	шт.	10
12.	Беговая дорожка	шт.	3
13.	Штанга	шт.	2
14.	Резина жгут	шт.	1



## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение программы

#### Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

#### Организация и планирование тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах в отделении вольной борьбы от 6 до 17 лет.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами тренировочной работы с СОГ являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия, медицинско-восстановительные мероприятия.

В течение спортивного сезона на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на первых этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3 - 5 мин.;

элементы акробатики 6 - 10 мин.;

игры в касания 4 - 7 мин.;

освоение захватов 6 - 10 мин.;

упражнения на борцовском мосту 5 - 7 мин.;

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более



объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть аптечка первой помощи.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) руководителя занятий.

#### **4. Требования безопасности по окончанию занятий**

4.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

4.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.



**Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы**

№ п/п	Ф.И.О	Года обучения												Итоговая аттестация за весь период обучения
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		6 год		
		1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*	
1.		3	2	3	2	3	3							3
2.		2												
3.		3												
4.		1												
5.		2												
6.		3												
7.		1												
8.		2												
9.		3												
10.		3												
11.		2												
12.		3												

1\* Промежуточная аттестация за первое полугодие

2\* Итоговая аттестация за второе полугодие

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.



## Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

*Промежуточная и итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Вольная борьба»*

**Показатели, по которым оценивается обучающиеся в первый год обучения:** общая физическая и специальная подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретические основы вольной борьбы.

### 1 год обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>			
Бег на 30 м (Быстрота)	Не менее 14–16 сек.	Не менее 17–20 сек.	Не менее 21–22 сек.
Челночный бег 3x10 м (Координация)	Не менее 16–18 сек.	Не менее 19-21 сек.	Не менее 22–24 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	Не менее 8–10 раз	Не менее 7 - 6 раз	Не менее 3–5 раза
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд) (Скоростно-силовые качества)	Не менее 5–6 раз	Не менее 3–4 раз	Не менее 1–2 раз
Бросок набивного мяча (1,5 кг.) способом «из-за головы» вперед (Сила)	Не менее 3–3,5 м.	Не менее 2–2,5 м	Не менее 1–1,5 м
Бросок набивного мяча (1,5 кг.) назад (Сила)	Не менее 3,5 м.	Не менее 3 м.	Не менее 2–2,5 м
Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества)	Не менее 80 см.	Не менее 60 см.	Не менее 40 см.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Передвижение в борцовской стойке	Технически правильно передвигаться в борцовской стойке из трех положений, в который поставил соперник	Технически правильно передвигаться в борцовской стойке (в двух вариантах) из трех положений, в который поставил соперник	Технически правильно передвигаться в борцовской стойке (в одном варианте) из трех положений, в который поставил соперник
Выполнение упражнения «Отбрасывания со стойки, отбрасывание проход»	Выполняет и соединяет оба упражнения технически правильно	Выполняет упражнения технически правильно, но не соединяет	Выполняет одно из упражнений технически неправильно и не соединяет
Игровое упражнение «Касание носочек соперника» за 1 мин.	Не менее 5–6 раз	Не менее 4–3 раз	Не менее 2 раз
<b>Теоретические основы вольной борьбы</b>			
Тестирование или (опрос, беседа) 10 вопросов	8–10 правильных ответов	5–7 правильных ответов	Меньше 5 правильных ответов



**Общая физическая и специальная подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 1, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 21 балл по всем нормативам. Средний показатель по общей физической и специальной подготовке высчитывается 21 балл (максимально возможный) /7 (7 контрольных упражнений).

**Технико-тактическая подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 1, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 9 баллов по всем нормативам. Средний показатель по технико-тактической подготовке высчитывается 9 баллов (максимально возможный) /3 (3 контрольных упражнения).

**Теоретические основы вольной борьбы.** Обучающиеся проходят тест или устный опрос, или в форме беседы, где педагог проверяет теоретические основы вольной борьбы, пройденные за полугодие. Форма контроля и вопросы выбираются педагогом в зависимости от возраста. Тестирование или (опрос, беседа) оценивается согласно таблице 1.

### **Тест по теоретической подготовке по вольной борьбе**

**1. В каком году французскую борьбу включили в программу первых современных олимпийских игр:**

- А) 1896;
- Б) 1890;
- В) 1886;
- Г) 1898.

**2. В каком году вольная борьба была включена в олимпийские игры?**

- А) 1903;
- Б) 1904;
- В) 1905;
- Г) 1906.

**3. Главной причиной нарушения осанки является?**

- А) привычка к определенным позам;
- Б) отсутствие двигательной активности;
- В) слабость мускулатуры;
- Г) увеличение роста человека.

**4. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**5. После тренировки необходимо:**

- А) принимать теплый душ;
- Б) принимать баню;
- В) мыть ноги и руки;
- Г) идти домой.

**6. В каком году СССР в первые приняла участие и заняла 1 место в олимпийских играх:**

- А) 1950;
- Б) 1952;
- В) 1953;
- Г) 1954.

**7. Что не относится к кодексу борца:**

- А) уважай старших, своих родителей, тренеров, учителей;
- Б) будь вежлив и тактичен со сверстниками, с товарищами по команде, веди себя честно и достойно;
- В) помогай младшим, не обижай тех, кто слабее тебя;
- Г) борцовский ковёр – место для игр и баловства.



**8. Что не относится к цели врачебного обследования спортсмена:**

- А) определение и оценка состояния здоровья;
- Б) определение и оценка физического развития;
- В) определение и оценка физической подготовленности;
- Г) определение и оценка умственных способностей.

**9. Как определяет борец какого цвета должен одевать борцовское трико:**

- А) при вызове на ковер спортсмена первым по фамилии имя отчество в своей весовой категории;
- Б) при вызове на ковер спортсмена вторым по фамилии имя отчество в своей весовой категории;
- В) не имеет значение, какого цвета;
- Г) какое желает спортсмен.

**10. Объем техники – это:**

- А) общее число технических приемов;
- Б) общее число технических приемов, которые не умеет выполнять спортсмен;
- В) общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен;
- Г) разнообразия технических приемов.

**11. Специальная техническая подготовка направлена на:**

- А) овладение техникой движений в избранном виде спорта;
- Б) овладение тактико-техническими действиями в избранном виде спорта;
- В) формирование знаний в избранном виде спорта;
- Г) формирование толерантности в избранном виде спорта.

**12. Успешное выступление в соревнованиях зависит от:**

- А) высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, психологической готовности;
- Б) высокого уровня технической, тактической, физической и специальной подготовленности спортсмена;
- В) высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена;
- Г) высокого уровня мастерства тренера.

**13. В основе деятельности спортивной группы, коллектива лежат:**

- А) идейность и нравственность, общая спортивная цель;
- Б) общая спортивная цель;
- В) идейность и нравственность;
- Г) общий тренер и спортивный зал.

**14. Сила в борьбе — это:**

- А) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- Б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- В) способность противостоять сопротивлению противника, во время борцовского поединка;
- Г) способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

**15. Быстрота в борьбе — это:**

- А) способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок;
- Б) способность спортсмена быстро набирать скорость;
- В) способность спортсмена выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- Г) способность спортсмена совершать приемы в течение борцовского поединка.

**16. Кто руководит действиями борцов при помощи определенных жестов и свистка?**

- А) боковой судья;
- Б) главный судья;
- В) арбитр;
- Г) старший судья.



**17. Скакалка в тренировке борца используется для выработки:**

- А) ловкости, выносливости и подвижности;
- Б) ловкости, выносливости и силы;
- В) прыгучести, координации движений;
- Г) гибкости и силы.

Ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-А, 6-Б, 7-Г, 8-Г, 9-А, 10- В, 11-А, 12-А, 13-А, 14-А, 15-А, 16-В, 17-А.

**Показатели, по которым оценивается обучающиеся во второй год обучения:** общая физическая и специальная подготовка; технико-тактическая подготовка.

**2 год обучения**

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>			
Бег на 30 м (Быстрота)	Не менее 10–12 сек.	Не менее 13–17 сек.	Не менее 18–20 сек.
Челночный бег 3x10 м (Координация)	Не менее 12–15 сек.	Не менее 16–18 сек.	Не менее 19–22 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	Не менее 11–14 раз	Не менее 7–10 раз	Не менее 5–6 раза
Подтягивание на перекладине (количество раз) (Сила)	Не менее 2 раз	Не менее 1 раз	0
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд) (Скоростно-силовые качества)	Не менее 6–8 раз	Не менее 4–5 раз	Не менее 3 раза
Бросок набивного мяча (1,5 кг.) способом «из-за головы» вперед (Сила)	Не менее 3,5–4 м.	Не менее 2,5–3 м.	Не менее 1,5–2 м.
Бросок набивного мяча (1,5 кг.) назад (Сила)	Не менее 4,5 м.	Не менее 3,5 м.	Не менее 3 м.
Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества)	Не менее 110 см.	Не менее 90 см.	Не менее 70 см.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Технически правильное выполнение отработанных приемов	Технически правильно выполняет три приема	Технически правильно выполняет два приема	Технически правильно выполняет один прием
Технически правильное выполнение защиты отработанных приемов	Технически правильно выполняет защиту от трех приемов	Технически правильно выполняет защиту от двух приемов	Технически правильно выполняет защиту от одного приема
Тактика ведения схватки	Тактически правильно выполняет указания тренера и анализирует ход каждой схватки и принимает соответствующие действия	Не всегда слышит указания тренера и тактически допускает ошибки	Не слышит тренера, отсутствие внимания, теряется во время схватки и тактически проигрывает схватку



**Общая физическая и специальная подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 2, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 24 балла по всем нормативам. Средний показатель по общей физической и специальной подготовки высчитывается 24 балла (максимально возможный) /8 (8 контрольных упражнений).

**Технико-тактическая подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 2, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 9 баллов по всем нормативам. Средний показатель по технико-тактической подготовке высчитывается 9 баллов (максимально возможный) /3 (3 контрольных упражнения).

**Показатели, по которым оценивается обучающиеся в третий год обучения:** общая физическая и специальная подготовка; технико-тактическая подготовка.

### 3 год обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>			
Бег на 30 м (Быстрота)	Не менее 6–8 сек.	Не менее 9–10 сек.	Не менее 11–13 сек.
Челночный бег 3x10 м (Координация)	Не менее 8–10 сек.	Не менее 10–12 сек.	Не менее 13–15 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	Не менее 15–18 раз	Не менее 12–14 раз	Не менее 10–11 раза
Подтягивание на перекладине (количество раз) (Сила)	Не менее 3 раз	Не менее 2 раз	Не менее 1 раза
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд) (Скоростно-силовые качества)	Не менее 10 раз	Не менее 8–9 раз	Не менее 6–7 раз
Бросок набивного мяча (3 кг.) способом «из-за головы» вперед (Сила)	Не менее 4,5 м.	Не менее 4 м.	Не менее 3 м.
Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (Сила)	Не менее 5,5 м.	Не менее 4,5 м.	Не менее 3,5 м.
Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества)	Не менее 150 см.	Не менее 130 см.	Не менее 115 см.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Технически правильное выполнение отработанных приемов	Технически правильно выполняет четыре-пять приемов	Технически правильно выполняет три приема	Технически правильно выполняет два приема
Технически правильное выполнение защиты отработанных приемов и контратака	Технически правильно выполняет защиту от приемов и контратакует	Технически правильно выполняет защиту от приемов, но не всегда контратакует	Технически правильно выполняет защиту приемов, нет контратаки



Тактика ведения схватки	Тактически правильно выполняет указания тренера и анализирует ход каждой схватки и принимает соответствующие действия	Не всегда слышит указания тренера и тактически допускает ошибки	Не слышит тренера, отсутствие внимания, теряется во время схватки и тактически проигрывает схватку
-------------------------	---	---	--

**Общая физическая и специальная подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 24 балла по всем нормативам. Средний показатель по общей физической и специальной подготовки высчитывается 24 балла (максимально возможный) /8 (8 контрольных упражнений).

**Технико-тактическая подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 9 баллов по всем нормативам. Средний показатель по технико-тактической подготовке высчитывается 9 баллов (максимально возможный) /3 (3 контрольных упражнения).

**Показатели, по которым оценивается обучающиеся в четвертый год обучения:** общая физическая и специальная подготовка; технико-тактическая подготовка.

#### 4 год обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>			
Бег на 30 м (Быстрота)	Не менее 6–8 сек.	Не менее 9–10 сек.	Не менее 11–13 сек.
Челночный бег 3x10 м (Координация)	Не менее 8–10 сек.	Не менее 10–12 сек.	Не менее 13–15 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	Не менее 16–18 раз	Не менее 13–15 раз	Не менее 10–12 раза
Подтягивание на перекладине (количество раз) (Сила)	Не менее 4 раз	Не менее 3 раз	Не менее 2 раза
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд) (Скоростно-силовые качества)	Не менее 11 раз	Не менее 8–10 раз	Не менее 6–7 раз
Бросок набивного мяча (3 кг.) способом «из-за головы» вперед (Сила)	Не менее 5 м.	Не менее 4 м.	Не менее 3,5 м.
Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (Сила)	Не менее 6 м.	Не менее 5 м.	Не менее 3,5 м.
Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества)	Не менее 150 см.	Не менее 130 см.	Не менее 115 см.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Технически правильное выполнение отработанных приемов	Технически правильно выполняет четыре-пять	Технически правильно выполняет три приема	Технически правильно выполняет два приема



	приемов		
Технически правильное выполнение защиты отработанных приемов и контратака	Технически правильно выполняет защиту от приемов и контратакует	Технически правильно выполняет защиту от приемов, но не всегда контратакует	Технически правильно выполняет защиту приемов, нет контратаки
Тактика ведения схватки	Тактически правильно выполняет указания тренера и анализирует ход каждой схватки и принимает соответствующие действия	Не всегда слышит указания тренера и тактически допускает ошибки	Не слышит тренера, отсутствие внимания, теряется во время схватки и тактически проигрывает схватку

**Общая физическая и специальная подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 24 балла по всем нормативам. Средний показатель по общей физической и специальной подготовки высчитывается 24 балла (максимально возможный) /8 (8 контрольных упражнений).

**Технико-тактическая подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 9 баллов по всем нормативам. Средний показатель по технико-тактической подготовке высчитывается 9 баллов (максимально возможный) /3 (3 контрольных упражнения).

**Показатели, по которым оценивается обучающиеся в пятый год обучения:** общая физическая и специальная подготовка; технико-тактическая подготовка.

#### 5 год обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>			
Бег на 30 м (Быстрота)	Не менее 6–8 сек.	Не менее 9–10 сек.	Не менее 11–13 сек.
Челночный бег 3x10 м (Координация)	Не менее 8–10 сек.	Не менее 10–12 сек.	Не менее 13–15 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	Не менее 17–19 раз	Не менее 14–16 раз	Не менее 12–13 раза
Подтягивание на перекладине (количество раз) (Сила)	Не менее 4 раз	Не менее 3 раз	Не менее 1 раза
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд) (Скоростно-силовые качества)	Не менее 12 раз	Не менее 9–10 раз	Не менее 6–8 раз
Бросок набивного мяча (3 кг.) способом «из-за головы» вперед (Сила)	Не менее 4,5 м.	Не менее 4 м.	Не менее 3 м.
Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (Сила)	Не менее 5,5 м.	Не менее 4,5 м.	Не менее 3,5 м.



Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества)	Не менее 150 см.	Не менее 130 см.	Не менее 120 см.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Общее количество ТТД в схватке (1минута)	5-6	3-4	1-2
Количество технически правильно выполненных приемов и контратака	Технически правильно выполнил прием и контратакует	Технически правильно выполняет прием, но не всегда контратакует	Технически неправильно выполняет прием нет контратаки
Тактика ведения схватки	Тактически правильно выполняет и анализирует ход каждой схватки и принимает соответствующее решение	Не всегда предугадывает ход атаки соперника и тактически допускает ошибки	Тактически проигрывает схватку

**Общая физическая и специальная подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 24 балла по всем нормативам. Средний показатель по общей физической и специальной подготовки высчитывается 24 балла (максимально возможный) /8 (8 контрольных упражнений).

**Технико-тактическая подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 9 баллов по всем нормативам. Средний показатель по технико-тактической подготовке высчитывается 9 баллов (максимально возможный) /3 (3 контрольных упражнения).

**Показатели, по которым оценивается обучающиеся в шестой год обучения:** общая физическая и специальная подготовка; технико-тактическая подготовка.

#### 6 год обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>			
Бег на 30 м (Быстрота)	Не менее 6–7 сек.	Не менее 8–9 сек.	Не менее 10–12 сек.
Челночный бег 3x10 м (Координация)	Не менее 8–10 сек.	Не менее 10–12 сек.	Не менее 13–15 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	Не менее 20–22 раз	Не менее 16–18 раз	Не менее 12–14 раза
Подтягивание на перекладине (количество раз) (Сила)	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз	Не менее 3 раза
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд) (Скоростно-силовые качества)	Не менее 13 раз	Не менее 8–10 раз	Не менее 6–8 раз
Бросок набивного мяча (3 кг.) способом «из-за головы» вперед (Сила)	Не менее 6 м.	Не менее 5 м.	Не менее 3,5 м.



Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (Сила)	Не менее 7 м.	Не менее 5 м.	Не менее 4 м.
Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества)	Не менее 160 см.	Не менее 155 см.	Не менее 125 см.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Соотношение удачно выполненных приемов от общего количества ТТД	4,5 удачно выполненных приемов от общего количества ТТД	3 удачно выполненных приема от общего количества ТТД	1,2 удачно выполненных приема от общего количества ТТД
Соотношение количества удачно отраженной атаки, от общего количества ТТД соперника	Из 5,6 атак отразил 4	Из 5,6 атак отразил 3	Из 5,6 атак отразил 2
Тактика ведения схватки	Тактически правильно выполняет указания тренера и анализирует ход каждой схватки и принимает соответствующие действия	Не всегда слышит указания тренера и тактически допускает ошибки	Не слышит тренера, отсутствие внимания, теряется во время схватки и тактически проигрывает схватку
Инструкторская и судейская подготовка	Овладел теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований по вольной борьбе	Овладел теоретическими знаниями, но не в полном объеме смог применить на практике при судействе	Не в полном объеме овладел теоретическими знаниями, и не смог применить на практике при судействе

**Общая физическая и специальная подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 24 балла по всем нормативам. Средний показатель по общей физической и специальной подготовки высчитывается 24 балла (максимально возможный) /8 (8 контрольных упражнений).

**Технико-тактическая подготовка.** Каждый обучающийся сдает нормативы согласно таблице 3, за каждое контрольное упражнение обучающийся может набрать 3,2,1 балл. Таким образом, максимально можно набрать 12 баллов по всем нормативам. Средний показатель по технико-тактической подготовке высчитывается 12 баллов (максимально возможный) 4 (4 контрольных упражнения).



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

Конвенция о правах ребенка.

Закон Российской Федерации ФЗ № 273 «Об образовании в РФ».

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ЦДО «Перспектива».

### **Основная литература**

1. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
2. «Борьба». Ю.С. Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И.Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
4. «Маленькие игры для многих». А. Лешир. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
5. «Техника вольной борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
6. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

### **Дополнительная литература**

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. № 145)

### **Интернет-ресурсы**

1. научно-методический журнал «Физическая культура»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lib.sportedu.ru>
2. Летние и зимние олимпийские игры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.olimiada.dljatebja.ru>
3. Педагогическая библиотека: [Электронный ресурс]. URL: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
4. Российская государственная библиотека: [Электронный ресурс]. URL: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
5. Сайт факультета педагогического образования: [Электронный ресурс]. URL: [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru)