

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение « Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

Утверждено

Приказ № ____ от ____ 2021

Протокол педагогического совета

Директор СПГБ ПОУ «ИСЛ»

СПГБ ПОУ «ИСЛ»

Куричкис И.В.

№ ____ от « ____ » 2021г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей

« Вольная борьба »

Срок реализации:

Возрастной диапазон освоения программы: 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Выходцев В.В.

Санкт-Петербург

2021

Пояснительная записка

Программа по вольной борьбе составлена на основе «Учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /А. М. Дякин. М.: Советский спорт, 1990.», «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва \Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили и др. М.: Советский спорт, 2003.»

Вольная борьба — один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Актуальность программы

Физическая культура занимает одно из первых мест в социальной жизни человека, являясь универсальным средством сохранения и укрепления здоровья, а также гармоничным развитием личности как отдельно взятого человека, так и общества в целом.

В последнее десятилетие у юношеского населения страны значительно понижаются показатели критериев здоровья, теряются мотивы к здоровому образу жизни, возрастает пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости ведения здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса одним из доступных средств является организация занятий борьбой во внеурочное время.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ее реализация восполняет недостаток в обеспечении двигательной активности, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся.

Отличительные особенности программы состоят в обеспечении дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста; в

укрепление здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, повышении уровня спортивного мастерства, переносе приобретенных навыков на систему жизненных ценностей.

Адресат программы в реализации программы «Вольная борьба» принимают участие юноши в возрасте 15-19 лет, не имеющих начальных теоретических знаний и практических навыков по борьбе, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Срок реализации программы – 2 года. Объем программы 360 учебных часа.

Цель программы:

Основной целью обучения и воспитания учащихся является создание условий для улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие. Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом, направленным на постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, повышение культуры здорового образа жизни, воспитание волевых качеств.

Достижение поставленной цели становится возможным при решении следующих задач:

Обучающие:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- Приобретение соревновательного опыта;

Развивающие:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменных процессов.
- Достижение высокой культуры движения.

Воспитательные:

- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- воспитание черт спортивного характера.
- воспитание социально активной личности.

Планируемые результаты:

личностные:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений, ведения единоборств;
- освоение учащимися навыков самостраховки
- повышение сложности прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения

метапредметные:

- формирование мировоззрения здорового образа жизни;
- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;

предметные:

- совершенствование координационных способностей;
- формирование знаний о гигиене физкультурной деятельности и профилактике травматизма;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- формирование знаний о режиме дня, правильном питании;
- формирование знаний об оказании доврачебной помощи при травмах;
- формирование знаний об оборудовании для занятий;
- формирование умения составлять комплексы утренней гимнастики.

Условия реализации программы

Программа ориентирована на разновозрастные группы учащейся молодежи от 15 до 19 лет. Количество обучающихся в учебной группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 3 раза в неделю по 2 учебных часа (для групп НП 1 года) и по 1 учебному часу (для групп НП 2 года). В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены учащиеся по итогам входного контроля.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,

- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика

Теоретические занятия предполагается проводить на базе оборудованного необходимыми учебными пособиями и инвентарем спортивного или борцовского зала, а также в учебном кабинете, оборудованном компьютером, проектором и экраном для демонстрации фильмов и презентаций. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных и городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может быть частично реализована в дистанционном формате, используя интернет ресурсы (например: платформа гугл-класс, скайп, дискорт, ютуб, В контакте и др.).

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и высшим образованием, который должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

1. Уметь вызвать интерес к преподаваемому предмету;
2. Уметь создать комфортные условия для успешной реализации программы в атмосфере дружественного сотрудничества между всеми ее участниками;
3. Распознавать и раскрыть способности учащихся;
4. обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности
5. Непрерывное совершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.
6. Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей учащихся, к освоению учебного материала.

Подведение итогов обучения по программе проводится в виде сдачи зачетов по теоретическим вопросам и практическим:

1. По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (приложение №1);
2. По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года

обучения; уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учётом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников

3. Контрольно-переводные испытания по СФП: борьба в партере, борьба в стойке, броски.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Годы подготовки	
		НП 1год	НП 2год
1	Теоретическая подготовка	14	4
2	Общая физическая подготовка	46	12
3	Специальная физическая подготовка	42	16
4	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	104	66
5	Психологическая подготовка	4	2
6	Соревновательная подготовка	4	4
7	Инструкторская и судейская практика	-	4
8	Приемные и переводные испытания	12	6
9	Восстановительные мероприятия	10	4
10	Врачебный и медицинский контроль	4	2
Итого часов:		240	120

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	_____2022	40	240	по 6 часов в неделю
2 год	01.09.2022	_____2023	40	120	по 3 часа в неделю

Календарно-тематический план

Педагог: Выходцев В.В.

Год обучения: 1 год

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Оказание первой помощи.	2
2		Освобождение от захвата	2
3		Кувырок вперед без сгибания ног	2
4		Краткий обзор развития вольной борьбы в России.	2
5		Защита от броска через бедро	2
6		Полет-кувырок	2
7		Защита от боковой подсечки	2
8		Начало и конец схватки	2
9		Разучивание комплексов упражнений с гирями, способствующих развитию силы и выносливости	2
10		Краткие сведения о функциях и строении организма.	2
11		Переворот в сторону(колесо)	2
12		Подсечка у стены	
13		Правила соревнований по спортивной борьбе.	
14		Уход от удержания	2
15		Бросок через спину	2
16		Бросок “мельница”	2
17		Основы техники и тактики вольной борьбы.	2
18		Кувырki вдвоем	2
19		Поднимание партнера с захватом ноги	
20		Игра с перетягиванием	2
21		Бросок зацепом снаружи	2
22		Разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию силы мышц	2
23		Разучивание комплексов упражнений, способствующих развитию ловкости	2
24		Узел снизу против удержания	
25		Бросок подворотом захватом руки и шеи	2
26		Способы совершенствования переводов в партер	2

27		Броски чучела	2
28		Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	2
29		Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2
30		Кувырок через партнера	2
31		Тактика выполнения бросков	2
32		Борьба одной ногой	2
33		Удержание	2
34		Повороты в борьбе	2
35		Кувырки с переворотом	2
36		Внутригрупповой турнир	2
37		Защита от броска	2
38		Совершенствование приемов самостраховки	2
39		Захват ногой	2
40		Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2
41		Разучивание комплексов упражнений с гирями, способствующих развитию силы и выносливости	
42		Уход от удержания	2
43		Бросок обхватом	2
44		Бросок чучела через грудь	2
45		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2
46		Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2
47		Обратное удержание	2
48		Бросок с захватом руки и голени сбоку	2
49		Разъединения сцепленных рук	2
50		Разучивание комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
51		Защита от бросков поворотом (мельницы)	2
52		Совершенствование самостраховки при падении	2
53		Переворот скручиванием захватом на рычаг	2
54		Техника броска через бедро и защита от него	2
55		Подхват с захватом руки	2
56		Бросок обхватом	2

57		Подхват изнутри с зашагиванием	
58		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
59		Бросок с захватом руки	2
60		Обратное удержание	2
61		Бросок с захватом руки и одноименной голени	2
62		Разучивание комплексов упражнений с гирями, способствующих развитию силы и выносливости	2
63		Бросок с захватом руки и одноименной голени	2
64		Выполнение переводных нормативов	2
65		Поднимание партнера с захватом ноги	2
66		Разучивание комплексов упражнений, способствующих развитию силы	2
67		Обвив без падения	2
68		Узел снизу против удержания	2
69		Выполнение комплексов упражнений на гимнастических снарядах	2
70		Изучение броска задней подсечкой	2
71		Подхват изнутри	2
72		Бросок «ножницы»	2
73		Разучивание и выполнение упражнения на равновесие	2
74		Изучение броска вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2
75		Передняя подножка	2
76		Задняя подножка	2
77		Переворот с захватом шеи и пояса снизу	2
78		Удержания верхом с обвивом ног	2

79		Зацеп изнутри с захватом	2
80		Удержания поперек	2
81		Узел на оба бедра	2
82		Игра «Регби»	2
83		Подхват изнутри с подшагиванием	2
84		Выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств борца	2
85		Бросок через голову с захватом руки	2
86		Переворот с захватом шеи и пояса снизу	2
87		Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2
88		Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2
89		Защита от броска	2
90		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
91		Выполнение переводных нормативов	2
92		Поднимание партнера с захватом ноги	2
93		Переворот с захватом шеи и пояса снизу	2
94		Способы совершенствования переворотов скручиванием	2
95		Защита от болевого приема	2
96		Выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств борца	2
97		Бросок с захватом руки и одноименной голени	2
98		Зацеп стопой с захватом	2
99		Защита от броска	2
100		Поднимание партнера с захватом ноги	2

101		Бросок «задний переворот»	2
102		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
103		Защита от броска	2
104		Узел снизу против удержания	2
105		Переворот с захватом шеи и пояса снизу	2
106		Защита от броска наклоном с захватом руки и туловища с подножкой	2
107		Выполнение переводных нормативов	2
108		Способы совершенствования бросков вращением	2
109		Бросок «задний переворот»	2
110		Переворот с захватом шеи и пояса снизу	2
111		Внутригрупповые соревнования	2
112		Бросок с захватом руки и одноименной голени	2
113		Поднимание партнера с захватом ноги	2
114		Узел снизу против удержания	2
115		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
116		Переворот с захватом шеи и пояса снизу	2
117		Бросок «задний переворот»	2
118		Игра «Затяни в круг»	2
119		Поднимание партнера с захватом ноги	2
120		Выполнение переводных нормативов	2
		ИТОГО:	240

Год обучения: 2 год

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Оказание первой помощи. Физическая культура и спорт РФ	2
2		ОФП. Страховка от травм	2
3		Перевод в партер нырком под мышку	2
4		Перевод в партер с захватом одной руки рывком снизу	2
5		Перевод рывком за руку с подножкой. Работа с резиновыми жгутами и амортизаторами	2
6		Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	2
7		Выполнение упражнений на развитие гибкости позвоночника и суставов	2
8		Перевод в партер в плотном захвате с «креста»	2
9		Разучивание комплексов упражнений с гирями, способствующих развитию силы и выносливости	2
10		Перевод нырком захватом ног	2
11		Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2
12		Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	
13		Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Работа с резиновыми жгутами и амортизаторами	
14		Бросок через плечо	2
15		Бросок через спину	2
16		Бросок “мельница”	2
17		Выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств борца	2
18		Скручивание со стойки	2
19		Поднимание партнера с захватом ноги. Игры с отрывом соперника от ковра	
20		Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.	2
21		Бросок зацепом снаружи, бросок мельницей	2
22		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
23		Переворот забеганием	2
24		Переворот перекатом	

25		Бросок «Кочерга». Игры за сохранение равновесия	2
26		Способы совершенствования переводов в партер	2
27		Броски чучела	2
28		Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2
29		Внутригрупповые соревнования	2
30		Выполнение переводных нормативов	2
31		«Рычаг», «Ножницы»	2
32		Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2
33		Игры с опережением и борьбой за выгодное положение, работа с резиновыми жгутами и амортизаторами.	2
34		Разучивание комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
35		Страховка». Повтор приемов в партере	2
36		Бросок подворотом захватом руки и шеи. Выполнение упражнений на развитие гибкости позвоночника и суставов.	2
37		Защита от броска.	2
38		Совершенствование приемов самостраховки.	2
39		Игры в дебюты (начало поединка)	2
40		Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	2
41		Разучивание комплексов упражнений с гирями, способствующих развитию силы и выносливости.	
42		Уход от удержания	2
43		Бросок с «обвивом».	2
44		Бросок чучела через грудь	2
45		Выполнение переводных нормативов	2
46		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
47		Борьба по заданию.	2
48		Техника броска через бедро и защита от него	2
49		Бросок вращением захватом руки сверху	2
50		Игра регби.	2
51		Защита от бросков поворотом (мельницы).	2
52		Внутригрупповой турнир	2

53		Выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств борца	2
54		Переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри.	2
55		Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.	2
56		Сбивание захватом туловища и руки. Игры в перетягивание.	2
57		Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.	
58		Выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты	2
59		Бросок чучела через грудь. Борьба по заданию	2
60		Выполнение переводных нормативов	2
		ИТОГО:	120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретический материал по программе.

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Оказание первой помощи.

Правила поведения в спортивном зале. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 2. Краткий обзор развития вольной борьбы в России.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Тема 3. Краткие сведения о функциях и строении организма.

Краткое описание строения скелета человека, виды суставов и сочленения костей. Понятие о строении мышечного аппарата человека и его назначении.

Тема 4. Правила соревнований по спортивной борьбе. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 5. Основы техники и тактики вольной борьбы. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 6. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 8. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 9. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Переносный ковер для борьбы.

Раздел II. Практические задания

2.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (Приложение 2)

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине).

Приседания, прыжки на двух и на одной ноге.

Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие. Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднятие и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка). Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Угол в висе, упоре.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Метания (теннисного мяча) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие; кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения, лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями). Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса.

Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, опираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, опираясь 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, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, загибание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения.

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения с партнером.

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки; падение на бок; различные кувырки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе:

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сзади - сбоку. Защиты: опереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием хватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: опереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; хватом шеи сверху и ближнего бедра; хватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; хватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием хватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; хватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с хватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя хватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираться руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад - в сторону.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: опереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; опереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: атакуемый - в средней фронтальной стойке. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: опереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнёру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

2.4. Подготовка к соревнованиям

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Раздел III. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Раздел IV. Оценочные материалы

Одним из основных видов контроля освоения объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями является выполнение контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1), а также участие в соревнованиях. В конце обучения по программе «Вольная борьба» обучающиеся проходят аттестацию, которая проходит в форме зачётного занятия.

Результативность освоения программа дополнительного обучения:

- увеличение контингента обучающихся;
- укрепление материально-технической и учебно-материальной базы;
- накопление опыта сотрудничества по организации и проведению соревнований;
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса;

Список литературы

1. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2009 год
2. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
4. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
6. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
7. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с

КОНТОРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Контрольные испытания	НП 1 года	НП 2 года
	ОФП		
1	Бег 100 м	13.2	12.8
2	Бег 1000 м	3.40	3.30
3	Прыжок в длину с места. (см)	125	130
4	Челночный бег 3 по 10 метров, с	7.5	7.3
5	Подтягив. на перекладине (кол-во раз)	12	14
6	Отжимания на брусьях (кол-во раз)	12	15
7	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	42	50
8	Подъем корпуса из положения лежа, раз	55	58
	СПФ		
1	Забегания на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	23	20
2	Броски партнера через плечо за 20 сек.	6	8
3	Перевороты на мосту 10 раз (с)	35	30
4	10 кувырков вперед (с)	18	17.6
5	Приседание с партнёром равного веса (кол-во раз)	8	10
6	5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забега в любую сторону и возвращаясь в и.п. (с)	15.5	14.5
7	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9.4	9.2

**Прикладные упражнения атлетической гимнастики
для развития силовых качеств борца**

Комплекс №1

1. Подтягивания на турнике широким хватом за голову: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
2. Подтягивания на турнике средним хватом, ладони от себя: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
3. Отжимания на брусьях: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
4. Подъем ног в висе на перекладине: 2-4 подхода по 8-12 повторений.

Комплекс №2

1. Подтягивания на турнике широким хватом к груди (ладони от себя): 2-4 подхода по 8-10 повторений.
2. Подтягивания на турнике средним хватом (ладони к себе): 2-4 подхода по 8-10 повторений.
3. Отжимания на брусьях с отягощением у пояса.
4. Отжимания на брусьях, наклонившись вперед и опускаясь вниз до максимального положения. Старайтесь, чтобы кисти находились на уровне подмышек.

Комплекс №3

1. Подтягивания на перекладине широким хватом за голову: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
2. Подтягивания на перекладине узким хватом, ладони от себя: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
3. Отжимания на брусьях с отягощением: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
4. Отжимания на брусьях с наклоном вперед, работа в максимальную амплитуду: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
5. Подъем ног в висе на перекладине: 2-4 подхода по 10-12 повторений.

Комплекс №4

1. Подтягивания на перекладине широким хватом к груди: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
2. Подтягивания вдоль перекладины разнохватом: 2-4 подхода по 8-10 повторений. Стараемся коснуться грудью перекладины.

Подтягивания на перекладине узким хватом ладони к себе: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

3. Отжимания на брусьях с отягощением, расслабив талию: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
4. Отжимания на брусьях в максимальную амплитуду с наклоном вперед: 2-4 подхода по 8-10 повторений.
5. Подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине, стараясь коснуться груди: 4 подхода по 12-15 повторений.