

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 9»

Принята
Педагогическим советом
Протокол №1 от 05.04 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ «СШОР № 9»

С.А.Шкарин

Приказ №

 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**
(вольная и греко-римская борьба)

Срок реализации программы: 1 год.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Заместитель директора С.А.Красникова

Тренеры:

Мастер спорта СССР А.М.Кочетов

Мастер спорта СССР С.В.Яковлев

г. Липецк

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ. В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся - детей и взрослых.

Основными видами организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, являются спортивные школы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная борьба» (далее Программа) для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №9» (далее - Учреждение) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

При разработке использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021 - О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон от 29.12,2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России Приказ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у занимающихся

целостный взгляд на мир спортивной борьбы, а также получения представления о других видах спорта, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях. Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать занимающемуся необходимые знания для занятий спортивной борьбой, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость).

1.1. Вольная и греко-римская (классическая) борьба – одни из старейших олимпийских видов спорта. Вольная борьба ведет свою олимпийскую историю с 1904 года, а греко-римская – с 1896 года. Борьба также входила и в Олимпийские игры античных времен. В классическом греческом пятиборье - пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) – оригинальным номером программы всего состязания была именно борьба. В потоке времени борьба не утратила своей популярности, задора и красоты, когда меряются силой и ловкостью искусные и бесстрашные атлеты. Греко-римская и вольная борьба ещё со времён Ивана Поддубного стали видом спорта, в котором славянские народы были традиционно сильны. До настоящего времени в этих видах спорта существуют мастера, известные широкой публике, такие как Александр Карелин и Михаил Мамиашвили. Греко-римская и вольная борьба – это противостояние двух соперников, цель в котором – победить. Средства - любые не удушающие, неударные, не болевые приёмы. Запрещенные средства – приёмы против суставов, то есть те, которые могут привести к переломам костей.

В целом, греко-римская и вольная борьба похожи, однако их принципиальное отличие заключается в том, что в вольной борьбе разрешены также захваты и действия с ногами противника, подсечки и зажимы. В греко-римской борьбе все действия соперников ограничены зоной выше талии. Любые действия ниже, в том числе захваты ногами, запрещены.

С первого взгляда кажется, что арсенал борца невелик, однако это не так. Количество приёмов, захватов, бросков достаточно велико, и весь этот арсенал является технически сложным. Говоря простым языком, для того чтобы правильно выучить тот или иной бросок, требуется до тысячи повторений за каждую тренировку в течение нескольких месяцев. При этом важно учитывать, что каждое действие в борьбе – это владение своим телом и управление телом противника, из чего следует, что даже при отсутствии сопротивления со стороны противника вы поднимаете не только своё тело, но и тело соперника.

Учитывая высокие физические нагрузки, в секции по борьбе не берут детей до 5 лет. Для детей 7-8 лет тренировки носят характер больше игры, нежели чем спорта. От тяжёлых нагрузок и тренировок ограничивают и детей 10-12 лет. Эти сроки являются примерными и, естественно, зависят от настроения ребёнка и настроения родителей. Если родители и ребенок стремятся к высоким достижениям в спорте и планируют спортивную карьеру, то тренер должен уделять ребёнку больше внимания и грамотно повышать физические нагрузки для постоянного физического развития растущего организма.

Греко-римская и вольная борьба является совершенным инструментом для развития силы, координации и скорости в движениях. Занятия борьбой позволяют научиться владеть своим телом и гармонично развить все свои мышцы. Если вы имели возможность наблюдать борцовские турниры, то обратили внимание на безупречно развитое, атлетическое тело спортсменов.

Такая форма достигается постоянными тренировками, особенности ведения которых всецело зависят от тренера, стремящегося из детей вырастить будущих чемпионов мира. Зачастую спортсмену в своей спортивной карьере приходится менять тренеров, и это происходит по самым разным, вполне объективным причинам. Но несмотря на это, пожалуй, самое важное - выбрать себе первого тренера.

Настоящая спортивно-оздоровительная программа «Подготовка борцов по спортивной борьбе» в спортивно-оздоровительных группах. Программа строится на основе и с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, Устава МБОУДО «СШ №9». Программа реализует на практике следующие принципы:

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех годах их жизнедеятельности.

- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации спортивно-оздоровительной программы.

- Создание благоприятных условий для физического развития детей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности в спортивно-оздоровительных группах подготовки отделения спортивной борьбы. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Новизна данной программы заключается в необходимости разработки и использования в практике методических материалов для работы с детьми с 7-9 лет.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах спортивно-оздоровительной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 – 9 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей

дошкольного и младшего школьного возраста от 6-9 лет, желающих заниматься спортивной борьбой.

Цель дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная борьба»:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Вольная борьба»:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализация и адаптация детей к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности по избранному виду спорта;
- формирование общей культуры учащихся;
 - удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям вольной борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

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

победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

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

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

Основополагающие принципы:

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

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов ОФП.

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

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	20	4,5	Прирост показателей ОФП

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительный этап.

В спортивно-оздоровительные группы (СОЭ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься вольной борьбой, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки
количество часов в неделю – 4,5; количество часов в год – 234.

Примерный план-схема годичного цикла подготовки занимающихся спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Разделы подготовки	КОЛ-ВО ЧАСОВ
		4,5
1.	Общая физ. подготовка	150
2.	Специальная физическая подготовка	50
3	Технико-тактическая подготовка	22
4	Теоретическая подготовка	8
7.	Выполнение контрольных нормативов	4
	ИТОГО ЧАСОВ	234

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

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

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

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

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

Примерные темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Основы отечественной системы

физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России.

Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и в Ростовской области.

Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.

Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

Влияние занятий борьбой на строение функций организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечнососудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен.

Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела. **Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.**

Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.

Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе.

Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

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

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, упражнения на борцовском мосту. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

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

Акробатические упражнения.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Упражнения в самостраховке(перекаты в группировке на спине, падение на спину из

положения сидя, из приседа, со стойки, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти, из основной стойки с поворотом и др.).

Имитационные упражнения (имитация действий без партнера, с манекеном, набивным

мячом, отягощениями, имитация действий с партнером без отрыва и с отрывом от ковра и др.).

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

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

3.4. Техничко-тактическая подготовка

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

Борьба в партере

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

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

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

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием (захватом одной и двух ног соперника).

Переводы рывком (захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой).

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

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

Тренировочные задания

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

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

Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания

№		Место касания		Способы касания	
		Любой	Правой	Левой	Обоями
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	31
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м;
- в соревнованиях участвуют все ученики;
- количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;
- факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади;

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

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка).

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданносложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранееуказанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Технико-тактическая подготовка.

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост
Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. **Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата
Элементы маневрирования:

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

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

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.

Техника борьбы

Приёмы борьбы в партере

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

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

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

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

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом нарычаг).

Стойка.

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

- бросок подворотом захватом за руку;
- бросок наклоном с различными захватами;
- сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
- перевод в партер нырком;
- сваливание скручиванием;
- бросок (перевод) вращением;
- броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств: Нормативы по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительного этапа

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
Челночный бег 3 x 10 м	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса	-	-	-	15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированием стоп	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча из-за головы с места	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
И.п. «Борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.П.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.П.			
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
Владение техникой спортивной борьбы во всех основных дисциплинах	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильное название приема			

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММ
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Ковер борцовский	1
2	Маты гимнастические	20
3	Набивные мячи (1 кг)	30
4	Набивные мячи (2 кг)	20
5	Набивные мячи (3 кг)	10
6	Амортизаторы резиновые	15
7	Борцовские манекены (10 кг)	1
8	Борцовские манекены (15 кг)	1
9	Борцовские манекены (20 кг)	1

10	Перекладина навесная	5
11	Канат	2
12	Тренажеры (для мышц рук, ног, прессы, велотренажер, беговая дорожка)	8
13	Штанга тяжелоатлетическая в комплекте	2
14	Весы электронные	1

Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и зачисления в группу начальной подготовки.

за выполнение одного норматива
начисляется 1 балл
выполнение
норматива – 0 баллов

Зачисление осуществляется при наборе по всем нормативам – **5 баллов.**

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит их разбор. Проводит объяснение и показ техники и тактики борьбы. Учит находить ошибки в технике и тактике соперника. Выявляет положительные и отрицательные моменты ведения схватки борцом, причины недостатков.

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

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и

обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

основная:

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

дополнительная:

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

16. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
17. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
18. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.