

**Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина»**

**РАССМОТРЕНО и ОБСУЖДЕНО**

Педагогическим советом  
ФГКОУ «Севастопольский  
кадетский корпус  
Следственного комитета  
Российской Федерации  
Имени В.И. Истомина»

от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
ФГКОУ «Севастопольский  
кадетский корпус  
Следственного комитета  
Российской Федерации  
имени В.И. Истомина»

от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

полковник юстиции

\_\_\_\_\_ Р.М. Быков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вольная борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

возраст учащихся: 14-17 лет

срок реализации: 4 года

Разработчик: \_\_\_\_\_

Севастополь

2023

## РАЗДЕЛ №1

### «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023), Приказа Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Устава федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина», утвержденного приказом Председателя Следственного комитета Российской Федерации от 09.08.2021 № 129.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ 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. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности программы. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что по дополнительной общеразвивающей программе по

виду спорта «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Адресат программы, возраст детей. Программа предусматривает возраст обучающихся с 13 лет. Принимаются все желающие по заявлению законных представителей кадет и наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на реализацию в течение 4 лет подготовки юных борцов с 13-летнего возраста объемом 272 часа.

**Основными формами тренировочной работы** являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований).

Расписание занятий (тренировок) составляется руководителем отдела дополнительного образования по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в кадетском корпусе.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

### **Цели программы:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение кадет к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- дать представления о виде спорта борьба.
- развить познавательный интерес к спорту, включить в познавательную деятельность информационные технологии, видеоматериалы по борьбе, приобрести определенные знания, умения, навыки, компетенции в этом виде спорта;
- освещать последние достижения в вольной борьбе;

- знакомить с выдающимися спортсменами - борцами;
- осуществить теоретическую подготовку обучающихся;

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся поэтапного освоения вида спорта вольная борьба;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня;
- предоставить возможность физического развития, ловкости, смелости, выносливости, аккуратности;

Воспитательные:

- повысить мотивацию обучающихся к достижению высоких спортивных результатов;
- сформировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддержать умение выступления в команде;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;

Личностные:

- сформировать общественную активность личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развить мотивацию к занятиям спортом, потребности в саморазвитии, спортивном совершенствовании, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, трудолюбию.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметная область	Кол-во часов				
		I	II	III	IV	Всего
<b>1.</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>47</b>
1.1.	История развития спортивной борьбы	1	1	1	1	4

1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	1	1	1	4
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	1	4
1.4.	Основы спортивной подготовки тренировочного процесса	1	2	2	2	7
1.5.	Строение и функции организма человека	1	1	1	1	4
1.6.	Основы здорового образа жизни	2	2	2	2	8
1.7.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой	4	4	4	4	16
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>81</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	15	10	10	10	45
2.2.	Специальная физическая подготовка	12	8	8	8	36
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>102</b>
3.2.	Основы техники и тактики вольной борьбы	20	20	20	20	80
3.3.	Соревновательная практика	0	8	8	6	22
<b>4.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>8.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Итого	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>272</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

#### **История развития вольной борьбы**

История развития и зарождение вольной борьбы в России. Становление вольной борьбы как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских борцов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил по вольной борьбе. Действующие правила. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил на развитие вольной борьбы. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады.

Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

### **Техника и тактика**

Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки борцов. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в вольной борьбе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устав МБУ ДО "Боханского ДЮСШ", Образовательная программа МБУ ДО «Боханская ДЮСШ», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. (с изменениями) «Положение о спортивных судьях», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. №108 «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

### **Техника безопасности**

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

#### *Правила техники безопасности при занятиях в зале борьбы*

1. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.
2. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.
3. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация,

которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у учащихся.

4. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

5. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

6. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

7. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера учащиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются.

8. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

9. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.

10. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю.

11. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

12. Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

13. Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

14. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

15. Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

16. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

17. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

18. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера.

19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

*Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.*

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

*Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям*

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

*Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена*

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

*Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса*

*На этапе начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

*На этапах учебно-тренировочной подготовки* внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

*В ходе учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки** УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУППЫ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

#### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Спортивная борьба любителей в России.

Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

#### *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

#### *Гигиенические знания и навыки.*

#### *Закаливание, режим и питание борца.*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

#### *Основы техники и тактики борьбы*

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

#### *Морально-волевой облик спортсмена*

Характеристика морально-волевых качеств спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность,

трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Традиции коллектива, воспитание чувства гордости за свою Родину.

#### *Правила соревнований*

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

#### *Места занятий, оборудование и инвентарь*

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

#### *Практические занятия ОФП*

Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

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, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременной сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

#### *Обще развивающие упражнения с предметами.*

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой, с сопротивлением.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля 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).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого(высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

*Специальная физическая подготовка*

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; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний) на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание одного атакованным при бросках подворотом.

#### *Психологическая подготовка*

Требование регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности. Воспитание советского патриотизма.

#### *Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Рычагом. Защиты; а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприема: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

*Перевороты забеганием.* 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шею. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер:

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

*Перевороты переходом.* 1. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая себя перевести на живот, опереться свободной рукой в ковер и оставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

*Захваты руки на ключ.* 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног атакующего. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ*

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

3. Контрпиемы при захвате руки на ключ:

- Бросок подворотом захватом руки через плечо (Изучается после освоения одноименных приемов).
- бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

4. Переворот захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

5. Переворот захватом руку сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руку и шеи.

*Техника борьбы в стойке*

*Перевод рывком за руку.* Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрпиемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

*Переворот нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (Изучается после освоения

одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

*Бросок подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Примерная комбинация приемов:* перевод рывком за руки и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

#### *Тактика*

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

#### *Подготовка к соревнованиям*

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

#### *Техника борьбы в партере (2-й год обучения).*

*Перевороты скручиванием.* 1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты; а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

*Перевороты забеганием.* 1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) Прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с рычагом.* Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

*Переворот накатом.* Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему,

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

*Комбинации захватов руки на ключ.* 1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Переворот захватом сбоку – защита, отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.

2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

*Техника борьбы в стойке*

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.* Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вывертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шею и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); г) скручивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Переводы вращением (вертушки).* 1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

*Переворот нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.* 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; . 2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища. (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок поворотом (мельница).* Захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

*Сбивание.* 1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы (Изучается после освоения одноименных приемов): а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (Изучается после освоения

одноименных приемов). 2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Примерная комбинация приемов:* 1. Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

1. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо. 4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах).

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

#### *Тактика*

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

#### *Подготовка к соревнованиям*

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

## 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### *Теоретические занятия. Физическая культура и спорт в России*

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа, коллектив физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР, ШСВМ. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по классической борьбе. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Массовое развитие спортивной борьбы после революции. Роль массовости после введения занятий классической борьбы с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947г.). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947г.). Первенство мира среди юношей (с 1969г.). Чемпионат Европы (с 1979 г.). Способные юноши-борцы – резерв сборной команды России. Задачи ДЮСШ и СДЮШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышения спортивного мастерства борцов.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

*Самоконтроль.*

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

*Основы техники и тактики греко-римской борьбы* Классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и т.д.

Техника выполнения контрприемов с уходом с моста. Тактика сковывания, обмена (вызова), маневрирования, выведения из равновесия и разные принципы построения комбинации. Пути изучения будущего противника. Элементарные навыки составления плана борьбы с конкретным противником. Реализация этого плана. Тактика участия в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня и т.п.).

*Основы методики обучения и тренировки.*

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Педагогические принципы обучения тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. Методы разучивания (целостный, по частям). Методы совершенствования (стандартно-повторный, переменный, соревновательный).

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, укрепления здоровья и поддержания работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов. Направленность общей и специальной физической подготовки борцов, с целью повышения двигательных функций спортсмена и спортивной работоспособности.

*Планирование спортивной подготовки.*

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Задачи и содержание частей урока. Задачи, содержание и дозировка учебного, учебно-тренировочного и тренировочного урока. Недельный цикл, его задачи и содержание.

*Моральный и волевой облик спортсмена.*

Воспитание чувства гордости за свой коллектив, город, край. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Преодоление посильных трудностей. Самовоспитание. Самоприказы и их выполнение.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Деление участников по возрасту, весовым категориям. Обязанности и права участников. Гигиенические требования к участникам. Взвешивание. Представители и капитаны команд. Права и обязанности членов судейской коллегии. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность, опрятность – необходимые качества судьи.

Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Предупреждение и дисквалификация.

*Места занятий, оборудование и инвентарь*

Подготовка зала к учебно-тренировочному процессу, соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

*Психологическая подготовка.*

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить цель и ее достигать. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелыми (на I категорию) партнерами, или – с более физически сильными.

Стремление прийти на помощь товарищу. Уважительное отношение к своему спортивному противнику. Воспитание самообладания и выдержки. Своевременный выход на ковер. Четкое выполнение правил соревнований. Умение самостоятельно принимать правильные тактические решения.

*Изучение и совершенствование тактике и технике борьбы.*

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

*Перевороты перекатом.* 1. Захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коверу; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Перевороты накатом.* 1. Захватом туловища с рукой. Защита: а) прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок броском захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу. 3. Наката за туловище – защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

#### *Техника борьбы в стойке*

*Перевод нырком* – за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Бросок наклоном.* 1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок пригибом захватом рук сверху (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок подворотом. Захватом руки (сверху, снизу) и туловища. Защита: приседая отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею (Изучается после освоения одноименных приемов). б) сбивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом за туловище с рукой (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок подворотом.* (мельница) захватом руки на шее и туловища. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Броски прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу (Изучается после освоения

одноименных приемов); в) бросок за запястье. 3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

*Сбивания.* 1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху. 2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

*Примерные комбинации приемов:*

1. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи (Изучается в старших группах); б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову (Изучается в старших группах); б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

*Тактика.*

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изученной технике.

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных (внутришкольных) соревнованиях. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 15.

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

##### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

##### **Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

##### **Предметные результаты:**

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс подготовки юных борцов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в борцовскую школу. Убедить их в том, что занятия единоборствами могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами вольной борьбы, клуба или борцовской школы.
3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и бороться в самых хороших условиях.
4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы борцы учились хорошо в общеобразовательных школах.
5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей занятиям единоборствами.
6. Научить детей основам техники и тактики борьбы, особенно применение техники своевременно и в нужный момент.
7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для борьбы качеств, как координация, быстрота, сила, выносливость, мужество, мышление и быстрота передвижений.
8. Обучить детей пониманию того, что борьба – это индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.
9. Обучить детей пониманию того, что успех в борьбе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться,

правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники борьбы, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять приёмы, а не только физической готовности борцов.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта вольная борьба**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2

Телосложение	1
--------------	---

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 1-3 годов обучения**

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)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вольная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта вольная борьба.**

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта вольная борьба учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта вольная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

**Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку: на этапе 1-3 годов обучения** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

**- на этапе 4-8 годов обучения** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
7. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
8. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
10. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.

**Диагностическая карта оценки результатов кадет по дополнительной образовательной программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название  
программы \_\_\_\_\_Номер  
группы \_\_\_\_\_ФИО  
учащегося \_\_\_\_\_

учащегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы  (итоговый)
---

Творческие достижения

**Алгоритм подсчета результатов:**

1. Подсчитывается количество баллов по каждому учащемуся;
2. Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
		I полугод.	II полугод.	
<b>1. Временные затраты на освоение программы</b>				
<i>- посещение менее 30% занятий по программе</i>	1			

- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2			
- посещение более 60% занятий по программе	3			
<b>2. Критерии оценки уровня предметных результатов учащегося</b>				
- теоретический уровень (знания)	1			
- практический уровень (умения, навыки)	1			
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	1			
<b>3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов учащегося</b>				
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	1			
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	1			
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	1			
<b>4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов учащегося</b>				
- ответственное отношение к занятиям	1			

<i>- соответствие социально-этическим нормам поведения</i>		1			
<i>- приверженность гуманистическим ценностям</i>		1			
<b>5. Учет творческих достижений учащегося</b> (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)					
<i>- уровень учреждения</i>		1			
<i>- уровень района, города, области</i>		2			
<i>- всероссийский или международный уровень</i>		3			
<b>Сумма баллов:</b>					
<b>Уровень:</b>	<i>диапазон начального уровня</i>	1 - 5	I	I	I
	<i>диапазон среднего уровня</i>	6 -10	II	II	II
	<i>диапазон высокого уровня</i>	11-15	III	III	III
<b>Дата собеседования:</b>					
<b>Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:</b>					

## Диагностическая карта оценки результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 Период обучения \_\_\_\_\_

### Алгоритм заполнения карты:

1. Педагог оценивает результаты освоения программы группой учащихся в конце каждого полугодия;
2. Педагог осуществляет итоговую аттестацию в конце учебного года;
3. № 5\* - учитывается только для программ со сроком реализации более одного года.

Параметры результативности	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
	I полугод.	II полугод.	
<b>1. количество учащихся, посещающих занятия</b>			
<b>2. используемые формы контроля:</b>			
<b>3. количество учащихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:</b>			
- <i>I начальный уровень</i>			
- <i>II средний уровень</i>			
- <i>III высокий уровень</i>			
<b>4. сохранность контингента в %</b>			
- <i>на конец первого полугодия</i>			
- <i>на конец учебного года</i>			
<b>5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %,</b>			

- переведенных на следующий учебный год			
- не переведенных на следующий учебный год			
<b>6. необходимость корректировки программы:</b>			
<b>Дата собеседования:</b>			

<b>Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:</b>			
---	--	--	--

## Диагностическая карта оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 Период обучения \_\_\_\_\_

### Алгоритм заполнения карты:

1. Педагог оценивает результаты освоения программы группой учащихся в конце 1-го полугодия;
2. Педагог осуществляет итоговую аттестацию в конце учебного года;
3. № 5\* - учитывается только для программ со сроком реализации более одного года.

Параметры результативности	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
	I полугод.	II полугод.	
<b>1. количество учащихся, посещающих занятия</b>			
<b>2. используемые формы контроля:</b>			
<b>3. количество учащихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:</b>			
- <i>высокий уровень</i>			
- <i>средний уровень</i>			
- <i>начальный уровень</i>			
<b>4. сохранность контингента в %</b>			
- <i>на конец первого полугодия</i>			
- <i>на конец учебного года</i>			
<b>5*. количество учащихся в %, (для программ со сроком</b>			

<b>реализации более одного года)</b>			
- переведенных на следующий учебный год			
- не переведенных на следующий учебный год			
<b>б. необходимость корректировки программы:</b>			
<b>Дата собеседования:</b>			
<b>Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:</b>			