

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А. Сухарева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СШ имени В.А. Сухарева»
И.В. Козловский

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» мая 2024г.
протокол №3

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта ВОЛЬНАЯ БОРЬБА
для обучающихся с 6 до 18 лет**

Срок реализации программы – 1 год

Составители:

Чифчиури Г.Д., тренер-преподаватель, МС РФ
Мартыненко Н.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Программу реализуют:

Тренерско-преподавательский состав отделения вольная борьба

Рославль, 2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная (вольная) борьба – это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п...

Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки. Спортивная борьба предъявляет высокие требования к предварительному освоению многочисленных элементов противоборства: стойки и взаимоположения борцов, взятие захвата, передвижения в захвате, освобождение от захвата, теснение партнера, сохранение равновесия, самостраховка при падениях и т.п.

Педагогическая целесообразность. Данная общеразвивающая программа пробуждает интерес учащихся к здоровому образу жизни. В программе не ставится задача подготовка спортсменов. Она направлена на физическое развитие детей, формирование личностных качеств средствами занятий спортом. Основная задача – формировать положительную мотивацию учащихся заниматься вольной борьбой и, по возможности, отвлечь детей от гаджетов. Отличительные особенности программы заключаются в разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом спортивной материально-технической базы.

Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относится метод интенсивного обучения, когда обучающемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки борцов. Форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их подготовку. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 23.09.2021 №728; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2023г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Устава МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»

Направленность: Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению программ спортивной подготовки.

Образовательные:

- овладение основами техники и тактики борьбы;
- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий; – изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике; – овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.
- **Воспитательные:**
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях вольной борьбой;
- создание условий для адаптации ребенка в современном обществе;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- умения выдерживать высокие физические нормативы;
- развитие активности и самостоятельности общения детей;
- **Развивающие:**
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Формы и режим занятий

Формы организации занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Программа состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением, усложнением материала и

предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Начиная с 13-ти летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

Категория учащихся

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет, желающих заниматься вольной борьбой и не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных справкой от педиатра. Оптимальный возраст для начала тренировок считается 7-8 лет. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

Обучение по данной программе предусмотрено, как из вновь зачисляемых детей 6-18 лет, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта и имеющие медицинский допуск к занятиям.

Особенности формирования группы. Минимальный возраст для зачисления составляет 6 лет. Число учащихся в группе от 5 до 15 человек. Требования к физической подготовленности на конец учебного года – выполнение нормативов по ОФП.

Практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 1 июня. Его продолжительность составляет 36 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

ДООП «Вольная борьба» ежегодно повторяется с дополнением и усложнением материала, в соответствии с возрастом и физической подготовкой учащихся..

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной

деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий вольной борьбой.

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Этап подготовки	Вид подготовки	Год обучения
Спортивно-оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	36
	Специальная физическая подготовка	26
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4
	Техническая подготовка	5
	Контрольные и переводные испытания	1
	Итого часов	72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 1 год обучения

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1			1			1		4
4.	Техническая подготовка			1	1		1	1	1		5
6.	Контрольные и переводные испытания									1	1
	Итого часов:	8	8	8	8	7	8	8	9	8	72

Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 – 18 лет. Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий лыжными гонками на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество учебных часов в годичном цикле	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения
--------------------------------	---------------------	---	--	---	--

Спортивно-оздоровительные группы

Весь этап обучения	7-18 лет	10-20 человек	2	72	1. Состояние здоровья и динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся. 2. Выполнение норм ОФП
--------------------	----------	---------------	---	----	--

При достижении обучающимися возраста 8-9 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной программе по вольной борьбе.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ:

1. ***Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.*** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страхование и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Виды травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований; отрицательные погодные воздействия; нарушение режима жизни; хронические инфекции, неврозы. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. ***История развития вольной борьбы за рубежом и в России.***

Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений

борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

3. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца.*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух. Температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной гигиены и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических препаратов. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Режим питания, питьевой режим и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

4. *Общая и специальная физическая подготовка борца.*

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств борцов и средств для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов; основные качества: быстрота, сила, гибкость, ориентировка в пространстве, координация движений, скорость, специальная выносливость и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной подготовленности различных групп борцов.

5. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.*

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладки матами, коврами, дорожками, разметка. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и инвентарь. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, парная баня, санузел, кладовая, массажная, врачебный и методический кабинеты). Уход за оборудованием и инвентарем. Подготовка зала к соревнованию. Оборудование мест для занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.) и уход за ними.

6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.*

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой, при тренировке спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом. 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 спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

7. Основы техники и тактики борьбы .

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Основные положения в борьбе: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы, контрприемы с уходом с моста. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке: выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и др. Анализ техники выполнения различных групп приемов борьбы в стойке и в партере. Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки борцов. Виды и элементы тактических действий. Тактические действия для подготовки к проведению приемов борьбы: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки с противником, составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей; изменение намеченного плана по ходу ведения схватки; выбор стиля и темпа ведения схватки и др. Тактика ведения борьбы в различных положениях (стойка, партер, мост, на краю ковра). Тактика выступления на соревнованиях: составление плана на основе положения о соревнованиях, характера соревнований (командное, личное, лично-командное и др.), состава участников, положения в таблице после жеребьевки. Корректирование плана по результатам проведенных схваток. Развитие тактического мышления в ходе занятий и соревнований. Разбор техники и тактики схваток, проведенных на соревнованиях. Просмотр учебных кинофильмов, плакатов, демонстрация техники борьбы мастерами спорта. Творческий характер, гибкость, отсутствие шаблона в тактике советской школы борьбы.

8. Моральная и психологическая подготовка борца .

Характеристика морально-волевых качеств российского спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом. Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Методы психологической подготовки. Психологическая подготовка к соревнованиям.

9. Правила соревнований по спортивной борьбе .

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, способы их проведения. Участники – их возраст, разрядное деление, обязанности и права, весовые категории.

Взвешивание. Гигиенические требования к участникам. Представители и капитаны команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Судья как воспитатель. Поведение судьи на соревнованиях. Правила судейства. Количество схваток в соревнованиях, ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Борьба в партере, на краю ковра. Запрещенные приемы. Предупреждения и дисквалификация. Документация соревнования: протокол взвешивания, протокол жеребьевки, протокол хода схватки и др. Порядок составления пар по кругам. Определение мест в личных и командных соревнованиях.

10. Установки перед соревнованиями.)

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможного противников. Определение способов реализации тактических планов. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

11. Просмотр и анализ соревнования.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Общая физическая подготовка

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на

скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры:, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове

с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

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

Технико-тактическая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног — из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника вольной борьбы.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.
Перевороты перекатом.
Перевороты накатом.
Повороты переходом.
Захваты руки на ключ.
Способы освобождения руки, захваченной ключом.
Техника борьбы в стойке.

Сваливание сбиванием

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

Бросок поворотом («мельница»)

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

Перевод рывком

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Контрольные нормативы

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 8-9-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки вида спорта **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врачей ОГБУЗ «Рославльской ЦРБ» в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год.

IV. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей на занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высоких нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса

Индивидуальный план воспитательной работы

Содержание деятельности	Сроки реализации
Беседы о культуре поведения, гигиене спортсмена и т.д.	Периодически в течение года
Организационное родительское собрание	сентябрь
Знакомство с историей МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»:	в течении года
Встречи с ветеранами спорта, выпускниками	В течение года по мере возможности
Индивидуальные беседы с ребенком, оказавшимся в трудной ситуации. Беседы с родителями.	По мере необходимости
Участие в Торжественных мероприятиях по награждению спортсменов МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева», добившихся значимых спортивных результатов в течение года, выпускном вечере	июнь

В практике вольной борьбы задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счёт специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу; - средства воздействия на волевою сферу; - средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед спортивно-оздоровительным этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

Спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки и душевые для учащихся и тренеров-преподавателей.

Оборудования и экипировка: ковер борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебнометодическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.

Информационные официальные сайты в сети Интернет:

1. РУСАДА
2. Министерство спорта РФ
3. Главное управление спорта Смоленской области
4. Официальный сайт МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»