

**Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 4 от «23» 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ



И.В. Гордеев

Приказ № 5 от «23» 06 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Спортивная (вольная) борьба»**

Для детей 7-17 лет.

Срок реализации программы – 256 часов

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель
по вольной борьбе
В.Г.Дроздов
А.В.Назаров

**г. Грязи
2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Планируемые результаты.....	4
III. Материально – техническое обеспечение.....	4
IV. Календарный учебный график.....	5
V. Содержание программы.....	6
VI. Оценочные материалы.....	15
VII. Методические материалы.....	18

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная (вольная) борьба» (далее - программа) по своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;

Цель программы:

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

Для реализации цели программы решаются следующие **задачи**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- основные правила «Спортивная (вольная) борьба»;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений;
- владеть основами техники и тактики «Спортивная (вольная) борьба»;
- правильно применять технические и тактические приемы в вольной борьбе.

III. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для реализации программы имеется следующее оснащение:

- Борцовский ковер – 1 шт.,
- Манекен;
- Борцовское трико и спортивный костюм;
- Мягкие борцовские кеды;

- Свисток.

Кадровые условия.

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, систематически повышающий свою квалификацию (не реже 1 раза в 3 года).

Учебный план

№ п/п	Учебные курсы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	10	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	76	15	61	зачет
3	Специальная физическая подготовка	64	6	58	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	105	5	100	зачет
	Итого	256	36	220	

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Начало занятий - 1 сентября, окончание 30 июня, включая каникулы и выходные дни.

Форма занятий - групповая.

Форма обучения - очная.

Количество обучающихся в группе - от 15 до 20 человек.

Возраст обучающихся - от 7 лет до 17 лет.

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по каждому курсу.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю - 6 часов. Продолжительность одного занятия – 40 мин., в случае проведения спаренных занятий перемена между занятиями не менее 10 мин.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	ЕВСК в вольной борьбе.	1	
3	История возникновения и развитие вольной борьбы.	1	
4	Правила в вольной борьбе.	1	
5	Строение и функции организма человека.	1	
6	Здоровое питание.	1	
7	Психологическая подготовка.	1	
8	Гигиенические знания и навыки.	1	
9	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
10	Вредные привычки.	1	
11	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>11 часов</u>	<u>10</u>	<u>1</u>

Содержание курса «Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития вольной борьбы. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских борцов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

2. ЕВСК в вольной борьбе.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития вольной борьбы. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских вольников в международных соревнованиях.

3. История возникновения и развитие вольной борьбы.

История развития вольной борьбы в мире и нашей стране. Достижения борцов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Известные борцы Липецкой области.

4. Правила в вольной борьбе. Основные правила вольной борьбы. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Ковер, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Счет в матче. Порядок проведения матча. Экипировка борца.

5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

6. Здоровое питание. Правильное построение питания спортсменов занимающихся вольной борьбой при тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Психологическая подготовка.

Роль социальных начал в мотивации занятий вольной борьбой. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере борца целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества борца. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки борцов. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

8. Гигиенические знания и навыки. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях вольной борьбой, спортивное поведение. Основы рационального питания борцов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви. Личная и общественная гигиена.

9. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

10. Вредные привычки.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

11. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.2. Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Строевые упражнения.	3	6
2	Общеразвивающие упражнения.	2	9
3	Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	2	10
4	Упражнения для развития мышц ног.	2	10
5	Упражнения в равновесии.	2	10
6	Упражнения на развитие гибкости и координации движений.	2	9
7	Упражнения из других видов спорта	2	6
8	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>76 часов</u>	<u>15</u>	<u>61</u>

Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и – на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Раздел 3. Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с

различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Раздел 4. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Раздел 5. Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Раздел 6. Упражнения в равновесии. Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Раздел 7. Упражнения из других видов спорта:

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

Подвижные и спортивные игры: Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

8. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.3. Рабочая программа по курсу «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Простейшие формы борьбы.	2	14
2	Упражнения для укрепления силы – мышц шеи.	1	14
3	Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.	1	14
4	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов.	2	15
5	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>64 часа</u>	<u>6</u>	<u>58</u>

Содержание курса «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Раздел 1. Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов и т.д.) Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т. д.

Раздел 2. Упражнения для укрепления силы – мышц шеи. Движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Движения на «борцовском мосту» удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером сидящим на бедрах, на груди.

Раздел 3. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.

Имитационные упражнения – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей) Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, «мельницей», наклоном.

Упражнения для развития скорости - ОРУ и гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков (5,10,30,60,100м.) на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч,

футбол. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно поданным сигналом. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Ведение схватки с быстрым и легким партнером, с частой заменой партнеров.

Упражнения для развития силы: - ОРУ для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (гири, гантели, набивной мяч, штанга, камни, бревна и другие) Упражнения на гимнастических снарядах, на станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения и игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Дожимы, уходы, контрприемы с уходом «борцовского моста».

Упражнения для развития ловкости: Различные ОРУ на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с партнером. Упражнения из необычных исходных положений с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости: - ОРУ, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, с гимнастической палкой, со скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и другие. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты на мосту, забегание вокруг головы. Выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере. Бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости: - ОРУ и Специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах, упорах и лазании. Бег на средние и длинные дистанции, кроссы, походы в горы. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спуртами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол более длительное время.

Раздел 4. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов.

Борьба ногами в стойке. Стоя напротив друг друга, положить руки на плечи соперника, поднять вперед правую ногу до взаимного касания голени. Победу одерживает тот, кто сможет отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем поединок проводится левой ногой.

Борьба ногами сидя. Сидя напротив друг друга с упором рук сзади, поднять на 45° правую ногу до взаимного касания голени. Для победы необходимо отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие (рис. 1 б). Затем то же самое осуществляется левой ногой.

Борьба одной стопой. И.п. — то же, но с взаимным полусогнутым упором правой стопой. Усиленно выпрямляя правую ногу, вынудить соперника согнуть свою ногу или опрокинуть его на спину.

Борьба двумя стопами. И.п. — то же, но с взаимным упором обеими стопами. Выпрямляя ноги, заставить соперника согнуть свои ноги или опрокинуть его на спину.

Борьба за эстафетные палочки. Оба соперника в стойке берутся за концы двух эстафетных палочек и по условному сигналу начинают вырывать их друг у друга. Победа присуждается тому, кто завладеет обеими палочками. Варианты: участники берутся за эстафетные палочки, предварительно скрестив руки; борьба за одну палочку; борьба за одну или две палочки, стоя на коленях; борьба за одну или две палочки, лежа на животе.

Борьба за гимнастическую палку. В стойке оба соперника берутся руками за гимнастическую палку таким образом, чтобы их кисти чередовались через один захват. По сигналу педагога, выкручивая и вырывая палку, каждый из них старается овладеть ею, отняв у соперника. Побеждает тот, кто этого добьется большее число раз из трех или пяти попыток.

Борьба за набивной мяч. Стоя на коленях, оба участника единоборства хватаются за набивной мяч руками накрест, и по сигналу учителя каждый старается отобрать мяч у соперника и поднять в знак победы над головой. Другой вариант — аналогичное единоборство в стойке.

«Двуликий Янус». (Янус в древнеримской мифологии — божество времени, всякого начала и конца, изображаемое с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны.) В центре круга, диаметром 4-5 м. оба соперника становятся спиной друг к другу и переплетаются руками в локтевых сгибах. По сигналу каждый из них устремляется вперед и, не распуская захвата, старается перетянуть соперника за предел круга.

Перетягивание сидя. Единоборцы садятся на ковер напротив друг друга, вытянув ноги вперед с взаимным упором стопами, и берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок. По сигналу каждый, отклоняясь назад, тянет соперника на себя, стараясь оторвать его ягодицы от ковра. Сгибать ноги и распускать захват в процессе единоборства запрещено, и за это присуждается поражение.

Перетягивание кольца. На полу с интервалами по 3 м проводят три параллельных линии. Класс делится на пары единоборцев, которые становятся напротив друг друга перед средней линией и размыкаются на вытянутые руки. Между соперниками на среднюю линию кладут по металлическому или веревочному кольцу, диаметром 30 см, за которое те хватаются правой рукой. По сигналу каждый старается вытянуть соперника за пределы внешней линии, расположенной за собой.

Затем повторить то же с захватом кольца другой рукой.

Борьба коленями. Надо сесть напротив соперника на одну из рядом стоящих гимнастических скамеек таким образом, чтобы сомкнутые колени оказались между коленями. По сигналу, раздвигая колени с преодолением сопротивления соперника, необходимо добиться того, чтобы между своими коленями можно было вставить по ширине собственную ладонь (или в усложненном варианте — два сомкнутых кулака). Затем соперники меняются ролями с соответствующей исходной перестановкой ног. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение поставленной задачи.

«Петушиный бой». Стоя друг перед другом на правой ноге, захватить голень левой ноги одноименной кистью, а правую руку заложить за спину, ухватив пальцами левый локоть. Прыгая на одной ноге и, толкая друг друга плечом либо грудью, каждый старается ради победы заставить соперника прикоснуться к коврику другой ногой. Затем

выполнить то же самое, стоя на левой ноге. В качестве усложненного варианта можно проводить такое единоборство, прыгая в приседе на обеих ногах. В этом случае участники, держатся руками за свои голени и каждый из них, стремится обусловленными толчками свалить соперника на ковер.

«Бой всадников». Проводится в стойке между парами участников. В каждой паре определяются нижний — «конь» и верхний — «всадник», которые по завершении боя меняются ролями в целях справедливого уравнивания их нагрузок. Конь сажает всадника верхом себе на плечи и обхватывает руками его ноги. Всадник одной рукой удобно держится за своего коня, другая рука свободна. По сигналу конкурирующие пары сближаются, всадники стараются покрепче ухватить друг друга и стащить или свалить с коня на ковер, за что присуждается победа. При этом кони только возят всадников, но сами атакующих действий не осуществляют.

Вариант: кони передвигаются на четвереньках, а всадники усаживаются им на лопатки.

«Атака спины» (рис. 4). Расчетом на 1-3 занимающиеся делятся на отдельные игровые тройки. Первый номер каждой такой тройки наклоняется вперед и обхватывает руками сзади туловище второго в замок, на уровне его пояса. Их задача не дать третьему, свободно атакующему игроку, коснуться спины первого. По сигналу педагога спаренные игроки начинают маневрировать по коврику, причем впереди стоящий активными защитными действиями (блокирующим разведением рук, захватами, отталкиваниями) препятствует третьему в достижении его цели.

Достигнув своей цели, третий номер становится первым, первый — вторым, а второй — третьим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не пройдет все три обусловленные роли. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прикосновение к защищаемой спине.

5. Промежуточная аттестация

Зачет по пройденному материалу.

5.4. Рабочая программа по курсу «Технико-тактическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Техническая подготовка.	1	22
2	Тактическая подготовка.	1	22
3	Тактика борьбы.	1	22
4	Подготовка к соревнованиям.	1	20
5	Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы.	1	13
6	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>105 часов</u>	<u>5</u>	<u>100</u>

Содержание курса «Технико-тактическая подготовка»

Раздел 1. Техническая подготовка.

Цели и задачи технической подготовки в борьбе, ее этапы. Основные элементы техники борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в борьбе.

Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Раздел 2. Тактическая подготовка.

Тактика борьбы. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах. Разминка. Профилактический осмотр одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения борьбы сильнейших зарубежных и отечественных борцов. Совершенствование тактики борьбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его составляющие: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Раздел 3. Тактика борьбы.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведения из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Раздел 4. Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки. Хорошо подготовленные занимающиеся могут принять участие в 2-х соревнованиях.

Раздел 5. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы.

Начинающему борцу при освоении навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо усвоить всю палитру ведения единоборства, основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения школьной борьбой, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход благоприятно воздействует

выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

6. Промежуточная аттестация

Зачет по пройденному материалу.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой промежуточной аттестации обучающихся по программе «Спортивная (вольная) борьба» является зачет.

1. Зачет по курсу «Теоретическая подготовка» проводится в форме теста по теории, изучаемой на занятиях.

Список вопросов теста

Вопрос 1

Что такое вольная борьба?

Варианты ответов

- наука
- искусство
- вид спорта
- архитектура

Вопрос 2

Кто такой борец?

Варианты ответов

- певец
- поэт
- политик
- спортсмен

Вопрос 3

В чем тренируется борец?

Варианты ответов

- в платье
- ни в чем
- треко и борцовке
- в джинсах

Вопрос 4

Из какой страны появилась борьба?

Варианты ответов

- Россия
- Франция
- Япония
- Великобритания

Вопрос 5

Высшая оценка в вольной борьбе?

Варианты ответов

- 4
- 3
- 2
- 1

Вопрос 6

Самый титулованный борец вольного стиля?

Варианты ответов

- Лионель Месси
- Бувайсар Сайтиев
- Коби Брайнт
- Роман Власов

Вопрос 7

С какого года вольная борьба появляется на летних Олимпийских Играх?

Варианты ответов

- 1094
- 1896
- 1924
- 1980

Вопрос 8

Сколько олимпийских весовых категорий в вольной борьбе?

Варианты ответов

- 10
- 8
- 6
- 4

Вопрос 9

В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команда на ОИ?

Варианты ответов

- 2004
- 1976
- 1996
- 1924

Вопрос 10

Сколько по времени идет 1 период в схватке?

- 1 час
- 1 минута
- 9 минут
- 3 минуты

2. Зачет по курсу «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Для того, чтобы обучающиеся могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для зачета необходимо выполнить 5 официальных **НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО** соответствующей возрасту ступени (определяется тренером-преподавателем), одно из испытаний должно быть выполнено на бронзовый знак.

Перечень испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Бег на 30 м (с).
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз - мальчики).
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз-девочки)

3. Зачет по курсу «Специальная физическая подготовка» проводится в форме игр, вырабатывающих «навык перемещений» по теории и практике изучаемой на занятиях.

«Лабиринт»

Игроки становятся в несколько рядов; расстояние между которыми – две вытянутые руки; они поднимают руки в стороны, образуя таким образом цепочки.

2 игрока (А и В) находятся вне этого построения, А ловит В и при этом ни один из них не должен разорвать цепочку или пробежать по ней.

По сигналу тренера игроки, образуя лабиринт, поворачиваются направо или налево, чтобы выстроить новые цепочки перпендикулярные первоначальным и таким образом предоставить место для преследования.

Примечание: сигнал для изменения направления дается только тогда, когда тот игрок, которого догоняют, рискует быть пойманным. Рекомендуется часто менять игроков.

«Лиса и заяц»

Ученики образуют круг, встав по два человека: впереди первый номер, за ним игрок номер два, расстояние между парами произвольное.

«Лиса» (преследующий) и «заяц» (преследуемый) находятся с внешней стороны круга. Если «зайцу» грозит опасность, он становится впереди пары и тогда второй номер этой пары становится преследуемым.

Примечание: не колеблясь заменяйте «лису», если игрок слишком долго ловит «зайца».

«Орел» или «Решка»

Игроки разбиваются на команды, выстраиваются посередине ковра на расстоянии приблизительно одного метра спиной друг к другу.

Одна команда называется «орел», другая – «решка».

Каждый раз, когда преподаватель произносит одно из этих слов, названная команда убегает на свою половину, тогда как члены другой команды делают пол-оборота, стараясь коснуться одного из противников, прежде чем он достигнет цели.

В игре дается несколько попыток, принося каждой команде столько очков, сколько было попыток.

4. Зачет по курсу «Технико – тактическая подготовка» проводится в форме подвижных игр, вырабатывающих навык работы со спортивными снарядами по теории и практике изучаемой на занятиях.

«Наездники-искатели»

Игроки становятся в круг парами: «лошадь» с внутренней стороны, «наездник» с внешней. В центре круга «наездники» кладут свои пояса.

В начале игры все «наездники» садятся «верхом на лошадь». По сигналу они прыгивают на пол, проползают между ногами своего партнера и бегут за поясом. Выигрывает тот, кто первым правильно завязал свой пояс и сел «верхом на лошадь» (Тренер проверяет, правильно ли завязан пояс).

Сыграв игру несколько раз со сменой ролей, сложить очки каждой команды, чтобы определить победительницу.

Примечание: как и в любой игре на «перенос», нужно правильно подбирать игроков в пары.

«Передача мяча»

Игроки становятся в круг и перекидывают друг другу мяч сначала в одном направлении, потом в другом. Сигнал подает тренер.

Вариант: игру можно немного усложнять, введя в игру два мяча с диаметрально противоположных концов, при этом игроки должны постараться первым мячом «догнать» второй.

«Передача мяча с центральным игроком»

Та же игра, но один игрок становится в центре и передает мяч каждому из своих партнеров, который получает его и отправляет обратно.

Развивать сначала точность, затем скорость.

Вариант: та же игра, но с двумя мячами и двумя пасующими в центре соревнование на скорость; второй мяч должен догнать первый.

«Мяч – Хронометр»

Игроки разбиваются на две равные команды; одна команда становится в круг, другая выстраивается в колонну с внешней стороны круга, на расстоянии 2-3 м. В руках первого номера команды, стоящей в круге, маленький мячик или легкий набивной мяч.

По сигналу первый номер команды, построенной в колонну, бежит по кругу и, возвращаясь, передает эстафету второму номеру. В то же время первый номер в команде «метателей» передает мяч своему соседу (слева или справа), который передает мяч следующему и т.д. Когда мяч возвращается к первому номеру, отмечается время.

Мяч циркулирует до тех пор, пока последний игрок не пробежит по кругу. Тогда подсчитывают «часы» (число полных кругов) и минуты (число передач после последнего полного «часа»), например: $6ч+3мин=6$ полных кругов+3 паса.

Затем перестановка команд.

Победительницей становится команда, которой потребовалось меньше времени.

«Мухи»

Игроки становятся в круг, руки берут в «замок» перед грудью, образуя «ловушку для мух». В центре круга стоит тренер с мячом в руках и бросает его любому из игроков наугад; каждый раз, когда игрок получает и точно отправляет мяч обратно – «муха попала в ловушку».

Первый, кто набрал 10 очков становится победителем.

Но «муха улетает», если игрок разводит руки, тогда как тренер сделал обманное движение, как бы намереваясь ему передать мяч.

«Мяч-Тоннель»

Участники строятся в колонны с равным числом игроков. В каждой команде игроки стоят в положении – «ноги шире плеч», а руки кладут на плечи впереди стоящего.

В руках первого номера из каждой команды набивной мяч.

По сигналу он наклоняется вперед и пробрасывает мяч между ногами своих партнеров; последний игрок ловит его, затем бежит и становится впереди колонны, чтобы в свою очередь передать набивной мяч и таким образом до тех пор, пока первый номер не станет на свое место. Победительницей становится та команда, которой удастся это сделать первой.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

1. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.
2. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.
3. Купрешвили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36
4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
5. <https://gigabaza.ru/doc/87221-pall.html>
6. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-9.
7. Миндияшвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. - 271 с.
9. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпединиверситета., 1998. – 236 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 1991.-321с.
11. Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
12. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М., Улан-Удэ: изд. БГУ. – 1998. - 220с.
13. Рыбалко Б.М., Кочурко Е.И., Медведь. А.В. Анализ некоторых кинематических характеристик технических действий и факторов, влияющих на них // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1974. – С 36-38.
14. Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.-251с.
15. Подливаев Б.А. Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-216с