

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК  
30 августа 2021 года протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»**

Уровень программы: стартовый  
Возрастная категория: от 6 до 9 лет  
Состав группы: до 30 человек  
Срок реализации – 1 год  
ID-номер программы в Навигаторе: 4817

Автор-составитель:  
Исаев Набигулла Гасайниевич  
тренер-преподаватель  
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

г. Нефтекумск  
2021 год

## Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Вольная борьба — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. и.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для МБУ ДО ДЮСШ НГО СК по вольной борьбе составлена в соответствии с Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Направленность: физкультурно-спортивная

Нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

*Актуальность* Программы: обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Вольная борьба занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Новизна* Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно вольной борьбой детям с 7 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки здорового

образа жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничной личности.

**Педагогическая целесообразность:** содержание программы позволяет удовлетворить запросы в занятиях борьбой для детей младшего школьного возраста, воспитать и выявить талантливых обучающихся, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Вольная борьба».

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей 6-9 лет, На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

**Уровень программы** - стартовый.

**Форма обучения:** очная.

**Срок реализации программы:** 1 год - общее количество часов: 216 часов, 36 учебных недель (6 часов – 3 занятия в неделю, академический час- 45 минут).

**Наполняемость учебной группы** - до 30 человек.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

**Виды занятий:** теоретические (лекции), практические (учебно-тренировочные занятия), мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

**Цель и задачи программы**

**Цель Программы** - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в вольной борьбе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Вольная борьба».

**Задачи программы:**

**Образовательные (предметные):**

формировать основы знаний, умений при занятиях вольной борьбой;  
обучить техническим элементам и правилам ведения боя;  
обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;  
обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях вольной борьбой.

**Развивающие (метапредметные):**

развить тактические навыки и умения при занятиях вольной борьбой;  
развить физические и специальные качества;  
расширить функциональные возможности организма;  
создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательные (личностные):**

формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;  
воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;  
воспитать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой;  
формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Учебный план

Разделы образовательной деятельности	Часы
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	108
Специальная физическая подготовка	38
Технико-тактическая подготовка	54
Контрольно-переводные нормативы	4
Участие в соревнованиях	2
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>276</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
<b>Количество тренировок в неделю</b>	<b>3</b>

### Продолжительность этапа спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	до 30

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на стартовом уровне подготовки - 2х академических часов.

### Календарный учебный график

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (академический час 45 мин). Расписание занятий составляется и утверждается директором школы по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная (вольная) борьба» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте 6-9 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки - 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения объём 216 часов.

Группы стартового уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.



№	Разделы, темы, подтемы	Даты	Кол-во часов в неделю
			6
1 неделя	<p>Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой</p> <p>ОФП: Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: 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.</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, 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;</p> <p>Контрольные испытания: Подтягивание, бег, прыжки в длину с места, отжимание, вставание на мост, забегание на мосту, приседание с партнером и т. д.</p>		1 4  1
2 неделя	<p>Теория: Спортивная борьба в РФ</p> <p>ОФП: Ходьба: в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная: с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.</p> <p>СФП: Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы 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.</p> <p>ТТМ: В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.</p> <p>Контрольные испытания: Подтягивание, бег, прыжки в длину с места, отжимание, вставание на мост, забегание на мосту, приседание с партнером и т. д.</p>		1 3  1  1
3 неделя	<p>Теория: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена</p> <p>ОФП: Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде, с изменением направления и др.</p> <p>СФП: 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;</p> <p>ТТМ: В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.</p>		1 4  1

4 неделя	<p>Теория: Гигиена, закаливание, питание и режим борца</p> <p>ОФП: Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.</p> <p>СФП: 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; 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;</p>	1 4 1
5 неделя	<p>ОФП: Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.</p> <p>СФП: Упражнения в самостраховке: 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.</p> <p>ТТМ: Переворот рычагом Защиты: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.</p>	4 1 1
6	<p>ОФП: Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия;</p> <p>СФП: 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;</p> <p>ТТМ: Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.</p>	4 1 1
7	<p>ОФП: Упражнения без предметов: 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 и др.;</p> <p>СФП: Упражнения с манекеном: повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.</p> <p>ТТМ: Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.</p> <p>Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку</p>	4 1 1

8	<p>ОФП: упражнения для формирования правильной; дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упоре лежа боком, в упоре лежа спиной;</p> <p>СФП: Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс; грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах;</p> <p>ТТМ: Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо. Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)</p>	4  1  1
9	<p>ОФП: упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; 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.;</p> <p>СФП: Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера, упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.</p> <p>ТТМ: Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.</p>	4  1  1
10	<p>ОФП: упражнения для рук, туловища и ног: 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;</p> <p>СФП: Игры в блокирующие захваты.</p> <p>ТТМ: Перевороты переходом. Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.</p>	4  1  1



11	<p>ОФП: упражнения для формирования правильной осанки, ходьба по линии с касанием пальцами пяток; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы ; захват мелких предметов сводом стопы;</p> <p>СФП: упражнения в самостраховке: 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;</p> <p>ТТМ: Захваты руки на «ключ». Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. Одной рукой спереди</p>		4  1  1
12	<p>ОФП: 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;</p> <p>СФП: упражнения на мосту: 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.</p> <p>ТТМ: Способы сбивания противника на живот: - атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; - из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот. Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено. б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.</p>		4  1  1
13	<p>ОФП: дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении;</p> <p>СФП: 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); наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.</p> <p>ТТМ: Приемы борьбы в стойке. Переводы рывком. Перевод рывком за руку: Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.</p>		3  1  2

14	<p>ОФП: со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; эстафета со скакалками и др.;</p> <p>СФП: 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.</p> <p>ТТМ: Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.</p> <p>Контрприемы: а) вертушка захватом руки снизу; б) перевод рывком захватом туловища;</p> <p>в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д) скручивание захватом руки под плечо.</p> <p>Переводы нырком. Перевод нырком захватом шеи и туловища Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.</p>	3  1  2	3  1  2
15	<p>ОФП: с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками;</p> <p>переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением)</p> <p>СФП: Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс; грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения;</p> <p>ТТМ: Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.</p>	3  1  2	3  1  2
16	<p>ОФП: упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча 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);</p> <p>СФП: Игры в атакующие захваты</p> <p>ТТМ: Броски подворотом (бедро). Бросок подворотом захватом руки через плечо:</p> <p>Защиты: а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.</p> <p>Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод захватом туловища с рукой сзади;</p> <p>в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.</p>	3  1  2	3  1  2

17	ОФП: упражнения с набивным мячом(вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); СФП: Игры в теснения.		2
	ТТМ: Бросок подворотом захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи: Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой		1
	руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку). Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); в) перевод захватом туловища сзади. Теория: Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой		2
18	Теория: Планирование и контроль тренировки борца		1
	ОФП: упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; СФП: Игры в дебюты.		2
	СФП: Упражнения с партнером: ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа;		1
	ТТМ: Броски поворотом (мельница). Бросок поворотом 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		2
19	ОФП: упражнения с гантелями: поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;		3
	СФП: 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 ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.		1
	ТТМ: Примерные комбинации приемов 1.Перевод рывком за руку: а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.		2

20	<p>ОФП: упражнения со стулом, поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.</p> <p>СФП: Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.</p> <p>ТТМ: Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.</p>	3  1  2
21	<p>ОФП: 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, 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 перставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;</p> <p>СФП: Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.</p> <p>ТТМ: Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.</p>	3  1  2
22	<p>ОФП: Упражнения на гимнастической стенке, соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.;</p> <p>СФП: Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>ТТМ: Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б)переворотом в сторону противника. Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища</p>	3  1  2
23	<p>ОФП: Упражнения на перекладине, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); 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.</p> <p>СФП: Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.</p> <p>ТТМ: Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы, спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.</p>	3  1  2

24	<p>ОФП: Упражнения на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;</p> <p>СФП: Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.</p> <p>ТТМ: Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток: а) задания по совершенствованию умения: - проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать); - ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону); - проводить конкретные приемы с опережением соперника; - перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;</p>		3  1  2
25	<p>ОФП: на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты;</p> <p>СФП: 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;</p> <p>ТТМ: учебные схватки: - попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.; - схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами); - схватки с разрешением захвата только одной рукой; - схватки на одной ноге; - уходы от удержаний на «мосту» на время; - удержание на «мосту» на время; - схватки со сменой партнеров; - схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.</p>		3  1  2
26	<p>ОФП: 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.</p> <p>СФП: Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс; грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения;</p> <p>ТТМ: Техника спортивной борьбы. Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием. Переворот рычагом. Защиты: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.</p>		3  1  2
27	<p>ОФП: Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.</p> <p>СФП: 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.</p> <p>ТТМ: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота;</p> <p>в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.</p>		3  1  2

28	<p>ОФП: 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.</p> <p>СФП: Игры в атакующие захваты. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).</p> <p>ТТМ: Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.</p> <p>Теория: Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.</p>		2
			1
			2
29	<p>ОФП: Упражнения с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки.</p> <p>СФП: 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.</p> <p>ТТМ: Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча</p> <p>Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.</p> <p>Теория: - изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе; - освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</p>		2
			1
			2
30	<p>ОФП: упражнения с набивным мячом(вес мяча 1—2 кг): броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);</p> <p>СФП: упражнения в самостраховке: 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;</p> <p>ТТМ: Захваты руки на «ключ»; Одной рукой сзади; Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего. Двумя руками сзади; Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. Одной рукой спереди.</p> <p>Теория: Планирование и контроль тренировки борца</p>		2
			1
			2
			1

31	ОФП: Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.	2
	СФП: Игры в дебюты. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.	1
	ТТМ: Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено. б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот в сторону захватом руки за запястье.	2
	Теория: Планирование и контроль тренировки борца	1
32	ОФП: Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.	1
	СФП: 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.	2
	ТТМ: Приемы борьбы в стойке. Переводы рывком. Перевод рывком за руку: Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху	1
	Подготовка и участие в соревнованиях: Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.	2
33	ОФП: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия;	2
	СФП: Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.	2
	ТТМ: Броски подворотом (бедро). Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты: а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод захватом туловища с рукой сзади; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.	2
34	ОФП: Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий с изменением направления и др.	2
	СФП: Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.	2
	ТТМ: Бросок подворотом захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи: Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку). Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); в) перевод захватом туловища сзади.	2

35	<p>ОФП: 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.</p> <p>СФП: Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>ТТМ: Броски поворотом (мельница); Бросок поворотом захватом руки на шею и туловища: Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.</p> <p>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.</p> <p>Контрольные испытания: учебные схватки: - попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.; - схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами); - схватки с разрешением захвата только одной рукой; - схватки на одной ноге; - уходы от удержаний на «мосту» на время; - удержание на «мосту» на время; - схватки со сменой партнеров; - схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются).</p>		3
			1
			2
36	<p>ОФП: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов;</p> <p>СФП: Игры в атакующие захваты. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).</p> <p>ТТМ: Примерные комбинации приемов. 1.Перевод рывком за руку: а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.</p>		2
			2
			2
<p>Итого:</p> <p>Теория</p> <p>ОФП</p> <p>СФП</p> <p>ТТМ</p> <p>Психологическая</p> <p>Соревновательная</p> <p>Контрольные испытания</p>		<p><b>216 часов</b></p> <p><b>10 часов</b></p> <p><b>108 часов</b></p> <p><b>38 часов</b></p> <p><b>54 часа</b></p> <p><b>10 часов</b></p> <p><b>2 часов</b></p> <p><b>4 часа</b></p>	

## 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1.Введение (1 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой, видом спорта вольная борьба, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

### 2.2.Теоретическая подготовка (13 час.)

*Теоретическая часть.* Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по вольной борьбе.



Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

**Темы занятий:**

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в вольной борьбе;
- предупреждение травматизма;

**Тема № 1. Правила спортивного единоборства - вольная борьба**

*Теоретическая часть.* Вольная борьба - олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приёмов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит приём с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счёт. Если борец проводит в периоде два приёма по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счёт.

При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приёмов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

*Схватка может быть выиграна следующим образом:*

- на "туше";
- при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству;
- по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

*Борцам запрещено:*

- производить любые действия, жесты или приёмы с целью причинить сопернику боль или страдание, чтобы заставить его сдаться;
- применять приёмы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника;
- давить локтем или коленом на живот или желудок соперника;
- хвататься за ковёр;
- разговаривать во время схватки;
- хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку);
- договариваться заранее о результатах схватки;
- наносить на тело жирные или липкие вещества;
- выходить на ковёр потным в начале поединка или второго периода;
- иметь на себе предметы, которые могут ранить соперника, такие как кольца, браслеты, серьги, протезы и т.п.

*Схватка должна быть остановлена и возобновлена в центре ковра в следующих случаях:*

- если одна нога борца полностью касается защитной зоны;
- если спортсмены, находясь в захвате, попадают в красную зону тремя или четырьмя ногами, не выполняя приёма, и там остаются;
- если голова нижнего борца полностью касается защитной зоны;
- если тренер оспаривает ситуацию, руководитель ковра прерывает схватку после того, как действие переходит в нейтральное положение, жёстких элементов.

*Судейская коллегия состоит из трёх судей:*

- руководитель ковра;
- арбитр ковра;
- боковой судья.

Судейская коллегия выполняет все обязанности, изложенные в Правилах о соревнованиях по вольной борьбе, а также в особых постановлениях по организации отдельных турниров. Коллегия обязана внимательно следить за ходом каждой схватки и оценивать приёмы, проводимые борцами, таким образом, чтобы судейский протокол чётко отражал характер данной схватки.

Руководитель ковра, арбитр и боковой судья оценивают приёмы индивидуально, а затем приходят к общему решению. Арбитр ковра и

боковой судья работают вместе под руководством руководителя ковра, который координирует работу судей.

Олимпийские игры - самые престижные соревнования по вольной борьбе.

### ***Тема № 2. Понятие техники и тактики в вольной борьбе***

*Теоретическая часть.* Тактика этого вида спорта предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Тактическая подготовка борца предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учётом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые борец в состоянии ему противопоставить. Не следует планировать того, чего вы выполнить не в состоянии. Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты: квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер. Важное значение имеют сведения о физических данных противника: весо-ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Следует помнить, что ряд спортсменов особенно опасен в первых раундах поединка, некоторые ведут бой достаточно ровно, некоторые опасны именно в конце или в середине боя.

В вольной борьбе необходимо хорошее владение техникой и правильное её использование в зависимости от ситуации. Во время боя каждый из спортсменов пытается при условии соблюдения правил добиться преимущества над соперником.

Для этого необходимо внимательно наблюдать за действиями соперника, быстро распознавать его намерения и принимать моментальные решения.

Благодаря постоянным угрожающим действиям можно сковать инициативу соперника, ограничить его защитные действия и замаскировать свои атакующие действия.

Сложность использования тактики в вольной борьбе объясняется ещё и тем, что всю боевую ситуацию приходится оценивать на протяжении очень небольшого отрезка времени, в то время как соперник точно так же пытается добиться успеха.

### ***Тема № 3. Предупреждение травматизма )***

*Теоретическая часть.*

*Общие требования безопасности:*

К занятиям по вольной борьбе допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься вольной борьбой, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

На занятиях по вольной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

значительные статические мышечные усилия;  
неточное, некоординированное выполнение бросков;  
запрещённых ударов и приёмов;  
нервноэмоциональное напряжение;  
недостатки общей и специальной физической подготовки;  
малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

Для занятий вольной борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму и обувь;
- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;

- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях вольной борьбой;

*Требования безопасности во время занятий:*

- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- обучающиеся должны поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения требований и замечаний;

- за 10-15 мин до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;

- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок.

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для вольной борьбы, приёмы страховки, само страховки;

- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;

- на занятиях по вольной борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия обучающиеся должны организованно выйти из зала;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся переодеться в спортивную форму (одежду и обувь).

### **2.3.Общая физическая подготовка (108 час.)**

*Практическая часть.* Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами вольной борьбы проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также

улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

#### **Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения,

выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями,

поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

**Круговые движения плеч.** Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

### **2.4. Специальная физическая подготовка (СФП) (38 час.)**

#### *Практическая часть.*

#### **Основными средствами специальной физической подготовки**

являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

Наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады

вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**Мышцы ног:** приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

**Для проработки мышц рук:** любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание

рук над головой на трицепс.

**Плечи:** выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

**Для проработки мышц груди:** отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

**Для проработки мышц спины:** тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

**Для проработки мышц брюшного пресса:** подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

**Специальная физическая подготовка** - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

## **2.5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (54 час.)**

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении

техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

### **Программный материал для практических занятий:**

1. Техника ведения борьбы.
2. Техника координации движения.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.
5. Психологическая подготовка.

**Тема № 1. Техника ведения борьбы** Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом. Броски подразделяются на броски через плечи, наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием, скручиванием и через плечи. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и накатом; броски делятся на броски наклоном накатом, прогибом и с поворотом.

В силу специфики вольной борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра

касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперёд, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

### **Тема № 2. Техника координации движения**

Вольная борьба предъявляет высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и последовательному согласованному сочетанию.

Координация борца - это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания координации определить трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке - это два компонента развития координации.

#### **Упражнения для развития координации:**

- обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

### **Тема № 3. Техника защиты**

Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приёмы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

Защита — это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника.

Защита подразумевает под собой действия, которые разрушают атаку противника. Все разновидности защитных действий разделяются на несколько групп:

- защита против конкретных и контр-приёмов. К ней относят глухие, активные, пассивные и ложные защитные действия;
- защита против действий противника в спарринге. В этом случае борец демонстрирует ложную активность, маневрирует, выводит противника из равновесия. Кроме этого, борец дезорганизует противоборство (меняет дистанцию, делает захваты), навязывая свою тактику боя;
- борцы утверждают, что защита может быть основой тактики боя. А владение обоими её видами превращает защитные действия в грозное оружие.

### **Тема № 4. Техника нападения.**

Атакующие технико-тактические действия:

- приёмы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри;
- нырки под руку с последующим захватом ног; подъёмом соперника захватом ближней ноги и разноимённой руки за плечо;
- переводы рывком за руку с последующим захватом ног с подсечкой;
- захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковёр без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой;
- броски через бедро, обвивом, отхватом;
- сбивания и сваливания захватом туловища спереди;
- приёмы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри;
- подсечки: разноимённой ноги снаружи, изнутри, одноимённой ноги изнутри.

## **2.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

### **Основные задачи психологической подготовки:**

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

1. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

2. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

3. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы

моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля

организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

## **2.7. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **2.8. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Практическая часть.* Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры задействуют всех обучающихся. Во время активности обучающиеся



разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

**«Третий лишний с сопротивлением»** игроки располагаются по кругу ковра парами - один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнёра на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Руководитель назначает ведущего и беглеца.

По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнёра и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удаётся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Тренер-преподаватель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2-4 раза.

**«Блуждающий вратарь»** игроков делят на 2 равные команды и располагают в шеренгах на противоположных краях ковра в стойке на коленях. В каждой команде назначают вратаря. Набивной мяч весом 1 кг лежит в центре ковра.

По сигналу игроки обеих команд передвигаются к мячу с целью завладеть им. Вратари находятся за своими игроками, передвигаясь произвольно в разные стороны, - блуждая. Игроки команды, которая завладела мячом, пытаются продвинуться ближе к вратарю соперника, передавая мяч друг другу, броском попасть в него. Игроки противоположной команды защищают своего вратаря. Если мяч попал во вратаря, атакующая команда получает очко.

Игра длится 5-6 мин.

Побеждает команда, забившая больше «голов».

Правила:

Е Игрокам запрещено подниматься с колен.

2. Нельзя выходить за ковёр.

1. Мяч, попавший во вратаря, брошенный из-за ковра или с неправильного положения, не засчитывают.

2. Позволяют силовую борьбу за мяч.

Вариант. Та же игра, но спортсмены находятся: а) в положении стоя, б) сидя на спине партнёра, который стоит в партере.

**«Завладей палкой»** участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям.

Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая её в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из её концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху.

2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца.

**«Лебедь, рак и щука»** толстую верёвку или канат длиной **4-5** м связывают свободными концами и кладут на середине ковра, а по кругу опасной зоны кладут **3-4** набивные мячи на равном расстоянии друг от друга. Обучающихся делят на группы по **3-4** игрока в каждой по весовым категориям.

По первому сигналу одна из команд подходит к канату, игроки располагаются напротив мячей, берутся одной рукой за канат и поднимают его с ковра.

По второму сигналу каждый игрок начинает тянуть канат в свою сторону, пытаясь подойти к мячу и свободной рукой поднять его с ковра. Участник, который первым поднял мяч, получает очко. Игра повторяется другой рукой. То же делают другие группы. Повторить 2-3 раза.

Побеждает игрок каждой группы, который набрал больше очков.

Правила: 1. Нельзя отпускать руку, держащую канат.

2. Если игрок упал, он выбывает из игры.

Вариант. Та же игра, но соревнуются победители каждой группы между собой.

#### **Эстафеты:**

**«Встречная эстафета с обручем и скакалкой»** команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперёд, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечёт линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперёд, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передаёт инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

**«Носильщики»** 4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**«Гонка мячей под ногами»** игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**«Три прыжка»** участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10

м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет её в руки, делает на месте три прыжка, кладёт и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идёт чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

## **2.9. Физкультурные и спортивные мероприятия (2 час.)**

*Практическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по вольной борьбе. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на схватку. Анализ проведённых схваток. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

## **2.10. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)**

*Практическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков. По результатам сдачи

нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

Виды испытаний	оценка				
	5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>					
Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
Челночный бег 3*10 (сек)	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	14	13	12	11
<b>СФП</b>					
Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130
<b>ТТП</b>					
Забегание на мосту: 3- влево; 3- вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8

### **Итоговое занятие (2 час.)**

*Заключительная часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

#### **2.11. Планируемые результаты**

По окончанию программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила вольной борьбы, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий по вольной борьбе, сформировать первичные навыки судейства.

**Образовательными (предметными) результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в вольной борьбе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;
- владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

#### **Развивающими (метапредметными) результатами являются:**

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### **Воспитательными (личностными) результатами являются:**

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно вытекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к вольной борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - вольная борьба, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Вольная борьба».

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Условия реализации программы**

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по вольной борьбе необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

#### **Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по вольной борьбе**

1	Форма для вольной борьбы	20 штук
2	Борцовский ковёр	1 штука
3	Гимнастическая стенка	10 штук
4	Гимнастическая скамейка	2 штуки
5	Скакалка	10 штук
6	Мячи набивные	5 штук
7	Эспандер	3 штуки

### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

## **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **3.1.Форма организации деятельности обучающихся**

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по вольной борьбе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **3.2. Особенности проведения тренировочных занятий**

#### **Цели и задачи:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей

- физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам вольной борьбы и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С<sup>0</sup>).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию

привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой

атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **3.3. Структура тренировочного занятия**

*Вводно-подготовительная часть, задачи:*

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

*Средства:* Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

*Основная часть, задачи:*

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

*Средства:* Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

*Заключительная часть, задачи:*

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

*Средства:* Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на

расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **3.4. Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем

50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

### **3.5. Техника безопасности:**

#### *Общие требования безопасности:*

- к занятиям по вольной борьбе допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься вольной борьбой;

- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;

- на занятиях по вольной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение бросков; запрещённых ударов и приёмов; нервноэмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

- для занятий вольной борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

#### *Требования безопасности перед началом занятий:*

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера- преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### *Требования безопасности во время занятий:*

- занятия вольной борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;

- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;



- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для вольной борьбы, приёмы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях вольной борьбе, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;
- на занятиях по вольной борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.

**Список литературы:**

1. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
4. Галковский, Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. —М., 1976. — С. 9—11.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018.-393 с.
6. Макеева В.С. Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. - Москва: ИЛ, 2018.-315 с.
7. Рыбалёва И. А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности/Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.
8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. —М. : Физкультурам спорт, 1984.
- 10.Ю.Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.

**Перечень интернет ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>