

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»**
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Советская, 28
тел.: 830136(41-8-08), z_dush@govrb.ru; сайт: <https://zaigraevo-dush.profiedu.ru>

«ПРИНЯТА» на заседании педагогического совета МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 3 от «21» августа 2023 г.	«УТВЕРЖДАЮ» и.о.директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 215 от «30» августа 2023 г. 
--	---

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Вольная борьба»

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 3 года (828 часов)
Уровень программы: стартовый, базовый

Авторы - составители:
тренеры-преподаватели – Борисенко А.В.
Овчаров С.А.
Раднаев Б.Г.

п. Заиграево
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Годовой учебный план график
4. Содержание дисциплины
5. План воспитательной работы
6. Требования к уровню подготовки обучающихся
7. Формы контроля
8. Учебно-методический комплект
9. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий
10. Поурочное календарное планирование
11. Дополнительные обобщающие материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программ разработана для обучающихся групп этапа начальной подготовки (возраст 7-16 лет), на основе программы по спортивной борьбе в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014).

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цели: Обучения по данной Программе: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по вольной борьбе.

Задачи:

обучающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации образовательного процесса обучающихся на этапе начальной подготовки. Учебный план предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.
- Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам

- этап начальной подготовки — до 3 лет

Срок обучения по программе - до 3 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы:

- этап начальной подготовки - 7 лет (наполняемость группы - 15-20 человек);

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими

специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Спортивная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 46 недель занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по спортивным единоборствам(вольная борьба). Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		ГНП-1 год обучения	ГНП-2 год обучения	ГНП-3 год обучения
1	Теория и методика физической культуры и спорта	22	20	18
2	Общая физическая подготовка	95	80	70
3	Специальная физическая подготовка	56	65	58
4.	Техническая подготовка	40	40	52
5	Тактическая подготовка	30	36	42
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
7	Участие в соревнованиях	8	10	12

8	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
9	Другие виды спорта	17	17	16
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2
11	Медицинское обследование	Вне учебного плана		
12	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану		
	Всего	276	276	276

3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Годовой учебный план-график для ГНП - 1-го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	гу
1.	Теория и методика	22	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	95	9	10	10	10	9	9	10	10	9	9	
3.	Специальная физическая подготовка	56	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	
4.	Техническая подготовка	40	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	
5.	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	-			1			1				
7.	Соревнования	8	1	1		1			2	1	1	1	
8.	Контрольно-переводные нормативы	4	2									2	
9.	Восстановительные мероприятия	2				1				1			
10	Медицинское обследование		Вне учебного плана										
11	Другие виды спорта	17	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	
Итого:		276	30	29	27	30	24	24	30	29	26	27	

Годовой учебный план-график для ГНП - 2-го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
2.	Общая физическая подготовка	80	7	8	8	8	7	7	8	8	7	7	5
3.	Специальная физическая подготовка	65	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
4.	Техническая подготовка	40	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2
5.	Тактическая подготовка	36	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2
6.	Инструкторская и судейская практика	2		1					1				
7.	Соревнования	10	1	1	1	1		2	1	1	1	1	
8.	Контрольно-переводные нормативы	4	2									2	
9.	Восстановительные мероприятия	2			1				1				
10.	Другие виды спорта	17	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1
11.	Медицинское обследование		Вне учебного плана										
Итого:		276	28	28	28	26	21	25	29	25	23	27	16

Годовой учебный план-график для ГНП – 3-го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	18	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	70	6	7	7	7	6	6	7	6	6	7	5
3.	Специальная физическая подготовка	58	5	6	6	5	5	5	6	6	5	5	4
4.	Техническая подготовка	52	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3
5.	Тактическая подготовка	42	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
6.	Инструкторская и судейская практика	2			1					1			
7.	Соревнования	8		1	1	1		1	1	1	1	1	
8.	Контрольно-переводные нормативы	4	2									2	
9.	Восстановительные мероприятия	6		2		2			2				
10.	Другие виды спорта	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1
11.	Медицинское обследование		Вне учебного плана										
Итого:		276	26	29	27	27	20	24	29	27	23	27	17

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В представленной программе, представлены модель построения системы тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, план – график учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной полезной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Теоретическая подготовка – может проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программирование обучение.

План по теоретической подготовки для отделения вольной борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки
	Теоретические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ
2	Спортивная борьба в РФ
3	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы
8	Основы методики обучения и тренировки
9	Моральная и психологическая подготовка
10	Физическая подготовка
11	Периодизация спортивной тренировки
12	Планирование и контроль тренировки
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой
15	Просмотр и анализ соревнований
16	Установки перед соревнованиями

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)

Наглядные методы:

Показ различных упражнений, отдельных элементов техники вольной борьбы;

Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения приемов вольной борьбы, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);

Практические методы:

Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца);

Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);

Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).

Специфический метод (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и развитию их способности к быстрому восстановлению).

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание

необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;
- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Гармоничное физическое развитие, как основа дальнейшей специальной физической подготовленности.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовка), степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка) и соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

Психокоррекционное, психотерапевтическое, воздействие на состояние спортсмена. Установка на высшие показатели. Методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Систематическое участие в тренировочных соревнованиях. Способы саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена. Способы самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия в предсоревновательных и соревновательных периодах. Психическая готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

Избранный вид спорта. Соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Скоростно-силовая подготовка борца. Силовые способности. Специальная скорость. Скоростно-силовые способности. Специальная скоростно-силовая выносливость.

Формирование основной структуры техники борьбы с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Техника в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов. Основные виды тактико-технических комплексов, способы управления равновесия, маневрирования, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок в схватках. Стабильность владения техникой борьбы. Умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень равновесия и устойчивости на ковре, временные и пространственные характеристики. Отработка техники борьбы в более сложных упражнениях. Расширение и углубление технико-тактического мастерства юных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости. Степень освоения обучающимся системы движений в вольной борьбе. Контроль и корректировка движений в момент схватки.

Другие виды спорта и подвижные игры. В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

Гимнастика. Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обеих. Повороты на 90°-360° . Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

Акробатика. Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30; 60 и 100м.); бег на средние дистанции (400; 800, 1000 и 1500м.); бег на длинные дистанции; кроссы по пересеченной местности; эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. Толкания ядра или др. предметов.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, толчок, рывок. Спец. упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходы (разновидности); подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1-10км) Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полу приседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Подвижные игры. Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка Основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (швунги, выведения равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий. Ведение поединка. Извлечение максимальной выгоды по ходу ведения схватки. Двигательные действия борца. Основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция). Положение партера. Преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий. Борцовский мост и его укрепление, страховка и само страховка. Классификация захватов. Предварительные и основные захваты. Захваты и способы освобождения от них. Направленность захватов – атакующие, защитные, и контратакующие. Базовые и дополнительные приемы и действия. Приемы в партере. Степень

овладения базовыми приемами составляющими основу техники. Совершенствование приемов в борьбе. Элементы маневрирования. Фонд двигательных умений и навыков. Демаскирующий тактический замысел спортсмена.

Результативность техники – эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность для соперника. Маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Эффективность, стабильность техники и тактики борца. Вариативность техники. Экономичность техники. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Соревновательная комбинация. Двигательные ошибки. Анализ выступлений на соревнованиях. Индивидуальный темп действий соперника в схватке.

Объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности борца. Динамика возрастного развития спортсмена. Учет особо чувствительных (сенситивных) периодов обучающихся. Независимость от условий, оборудования, места проведения соревнований, непривычной манеры судейства, активного противодействия соперника, недоброжелательного поведения болельщиков и др. Устойчивость к сбивающим факторам. Позитивное психологическое и функциональное состояние борца. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях. Оперативная коррекция двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Учет постоянно меняющихся ситуаций, острого лимита времени для выполнения двигательных действий на борцовском ковре.

Единство общей и специальной подготовки. Положительное влияние на организм занятия физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям. Иммуитет. Оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на обучающихся. Навыки систематических занятий физическими упражнениями. Разностороннее развитие физических и духовных способностей борца. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Восстановление функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок у борцов. Отдельные циклы подготовки на состояние работоспособности спортсмена. Тренировочные эффекты. Нормализация функционального состояния организма борца и его работоспособности. Воспитание личностных качеств (коллективизм, добросовестность, самокритичность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, толерантность, чуткость, патриотизм и т.д.).

Самостоятельная работа Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в

соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора. В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также: - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар; - изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе; - освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Восстановительные мероприятия В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. 61 Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных

особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от схваток день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно. Педагогические средства восстановления включают: - рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, - сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; - построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона; - варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями; - разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки; - разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий. Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции. Гигиенические средства включают: сауну, душ, общий и восстановительный массаж, гигиену сна, тренировочной и повседневной одежды.

5 .ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

воспитание для спорт а- формирование личностных свойств качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимые для достижения наиболее личного спортивного результата;

через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни обществе.

Задачи воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

План воспитательной работы для групп начальной подготовки

№ п/п	Группы	Сроки проведения	Отметка о выполнении
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	
2	Безопасность: охрана здоровья, техника безопасности, противопожарная безопасность, ПДД и др.	В течения всего года	
3	Правила дорожного движения Беседа: «Безопасные дороги».	Октябрь	02.10.20
4	Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни	В течение всего года	
5	Просмотр DVD, соревнования по вольной борьбе	Раз в месяц	
6	Патриотическое воспитание	В течение всего года	
7	Презентация на тему: Шовинизм, терроризм, национализм.	ноябрь	16.11.20
8	День защитника отечества	февраль	
9	Открытое занятие секции по в/б	Декабрь	11.12.20
10	Нравственно-эстетическое воспитание.	В течение всего года	
11	Экология родного края Весенний поход	апрель	
12	День победы Поход к памятнику	май	
13	Профилактика нарушений дисциплины и законности, вредных привычек.	июнь	
14	Проведение родительских собраний.	В течение всего года	

6. Требования к уровню подготовки обучающихся в ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

1. Освоение элементов техники и тактики;
2. Техника вольной борьбы; Борьба в партере; Перевороты; Борьба в стойке; Сваливания; Броски; Переводы
3. Тренировочные задания; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях:

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Требования к уровню подготовки, обучающихся по окончании

Знать:

Историю развития вольной борьбы в СССР и России.

Технику безопасности при занятиях вольной борьбой.

Первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;

Основные виды движений и правила их выполнения;

Основные виды стоек и схваток единоборств;

Контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.

Специальную терминологию;

Основные правила проведения соревнований.

Материальную часть вольной борьбы.

Уметь:

Выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

Выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

Выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

Выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;

Взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

уменьшение заболеваемости детей

повышение физического развития

появление интереса к тренировочным занятиям по вольной борьбе

7. Контрольно-передовые нормативы

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Приемные нормативы по ОФП (индивидуальный отбор) для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения (7 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах			
		1	2	3	4
1.	Бег на 30 м.	8,6	8,2	7,8	7,4
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см).	100	105	110	115
4.	10 кувырков вперед (сек.)	22,8	22,4	22,0	21,6

Обучающийся проходит индивидуальный отбор при условии набора от 12 и более баллов в сумме по всем упражнениям.

Контрольно-переводные нормативы для группы начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		25-47 кг.					50-66 кг.			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4
1.	Бег на 30 м (с)	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,5	8,4	8,3	8,2
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6	2	3	4	5

	(кол. раз)									
3.	Прыжок в длину с места	110	115	120	125	130	110	115	120	125
4.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол. раз.)	8	10	12	14	16	12	15	18	21
5.	. Подъем туловища лежа на спине за 20 с. (кол. раз.)	7	9	11	13	15	7	9	11	13
6.	Челночный бег 3 x 10 м с хода (с)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,8	7,7	7,6	7,5
7.	10 кувырков вперед (с)	19,6	19,2	18,8	18,4	18,0	19,6	19,2	18,8	18,4

Контрольно-переводные нормативы для начальной группы 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах			
		Свыше 70 кг.			
		1	2	3	4
1.	Бег на 60 м (с)	11,2	11,1	11,0	10,9
2.	Бег 1500м.(без учета времени)	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
3.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5

	(кол. раз)				
4.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170
5.	Тройной прыжок с места (м)	5,2	5,4	5,6	5,8
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	6	8	10	12
7.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с. (кол. раз.)	3	5	7	9
8.	Челночный бег 3 x 10 м с хода (с)	8,1	8,0	7,9	7,8
9.	10 кувырков вперед (с)	19,3	18,9	18,5	18,1

Контрольно-переводные нормативы для группы начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах			
		Свыше 70 кг.			
		1	2	3	4
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,9	10,8	10,7
2.	Бег 1500м.(без учета	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

	времени)				
3.	Подтягивание на перекладине (кол. р.	2	4	6	8
4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	1	2	3	4
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180
6.	Тройной прыжок с места (м)	5,9	5,2	5,4	5,6
7.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	10	12	14	16
8.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с. (кол. раз.)	4	6	8	10
9.	Челночный бег 3 x 10 м с хода (с)	7,8	7,7	7,6	7,5
10.	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6
11.	5-раз на мост из стойки, уход с моста с забег, в любую	17,5	16,5	15,5	14,5

	сторону и возвращ. в и..п. (с) 12				
12.	Забегание на мосту: 5- влево, 5 - вправо (с)	27,0	26,0	25,0	24,0
13.	10 бросков манекена подворотом (с)	38,0	35,0	32,0	29,0

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		25-47 кг.					50-66 кг.			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	10,0	9,9	9,8	9,7
2.	. Бег 1500м.(без учета времени)	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10
4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимна, стенке (кол.раз	5	6	7	8	9	4	5	6	7
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180
6.	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,2	4,8	5,0	5,2	5,4
7.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол. раз.)	12	15	18	21	24	12	15	18	21
8.	. Подъем туловища лежа на спине за 20 с.	9	11	13	15	17	9	11	13	15

	(кол. раз.)									
9.	Челночный бег 3 x 10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,5	7,4	7,3	7,2
10.	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6
11.	5-раз на мост из стойки, уход с моста с забег, в любую сторону и возвращение в ип. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5
12.	Забегание на мосту: 5-влево, 5 - вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0
13.	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность обучающихся. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются с учетом стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме - зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовки) обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

8. Учебно-методический комплект

- Журнал учета групповых занятий
- Рабочая программа
- Видеоматериалы
- Журнал по технике безопасности
- тренажеры, т.е. тренинговые учебно-тренировочные упражнения (в том числе и с удаленным доступом)
- Литература:
 - Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387
 - Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 365-369.
 - Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 242-292.
 - Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. глава 18 с. 327-345 (задачи глава 15).
 - Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб, для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.
 - Теория и методика спорта/ / Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.3. - С. 367 -375
 - Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб, пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999) с 79-83.
 - Холодов Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 361-364.

9 .Перечень учебного оборудования и наглядных пособий.

- 1.Козёл гимнастический
- 2.Стенка гимнастическая
- 3.Скамейка гимнастическая жёсткая
- 4.Комплект навесного оборудования (перекладина)
- 5.Мячи: малый (мягкий), баскетбольные
- 6.Скакалка детская
- 7.Мат гимнастический
- 8.Акробатическая дорожка
- 9.Сетка для переноса и хранения мячей
- 10.Аптечка
- 11.Борцовский зал
12. Борцовский ковер
13. Стенд
14. Плакаты

10 Поурочное календарное планирование

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	ТБ по борьбе. Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района, республики. Разновидности борьбы.	2	2	-	
2	Изучение правил борьбы Куреш, Вольной борьбы. Отличия и сходства. Правила соревнований по этим видам борьбы.	2	2	-	
3	ОФП Упражнения на гимнастических снарядах	2	1	9	
4	Обще развивающие упражнения	2			
5	Упражнения с отягощениями	2			
6	Краткие сведения о функциях и строении детского организма. Подвижные игры.	2			
7	Гигиена, закаливание и режим юных борцов. Акробатические упражнения	2			
8	Упражнение для развитие силы	2	1	7	
9	Упражнение для развитие силы	2			
10	Упражнение для развитие силы	2			
11	Упражнение для развитие силы	2			
12	Упражнение на быстроту	2	1	5	
13	Упражнение на быстроту	2			
14	Упражнение на быстроту	2			
15	Упражнение на выносливость	2	1	5	
16	Упражнение на выносливость	2			
17	Упражнение на выносливость	2			
18	Упражнение на ловкость	2	1	5	
19	Упражнение на ловкость	2			
20	Упражнение на ловкость	2			
21	Развитие морально волевых качеств	2	1	5	
22	Развитие морально волевых качеств	2			
23	Развитие морально волевых качеств	2			
24	Упражнение на гибкость. "Борцовский мост".	2	-	6	

25	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	2			
26	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	2			
27	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	2	1	3	
28	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	2			
29	Тренировка с манекеном	2	1	1	
30	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	2	1	3	
31	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	2			
32	Прием: бросок соперника через плечо	2	1	3	
33	Прием: бросок соперника через плечо	2			
34	Бросок через грудь	2	1	3	
35	Бросок через грудь	2			
36	Заход с грудью	2	1		
37	Заход с грудью	2			
38	Бросок с переступанием	2	1	3	
39	Бросок с переступанием	2			
40	Бросок с подсадом через грудь	2	1	3	
41	Бросок с подсадом через грудь	2			
42	Бросок с подсадом через грудь	2	1	3	
43	Бросок с наклоном вперед	2	1	3	
44	Бросок с наклоном вперед	2			
45	Бросок с наклоном в сторону	2	1	3	
46	Бросок с наклоном в сторону	2			
47	Бросок в сторону.	2	1	3	
48	Бросок в сторону.	2			
49	Бросок с наклоном	2	1	3	
50	Бросок с наклоном	2			
51	Бросок с использованием приемом соперника	2	1	3	
52	Бросок с использованием приемом соперника	2			
53	Нападение с наклонами в сторону	2	1	3	
54	Нападение с наклонами в сторону	2			

55	Бросок соперника с перешагиванием	2	1	3	
56	Бросок соперника с перешагиванием	2			
57	Прием полу присев	2	1	3	
58	Прием полу присев	2			
59	Бросок с наклоном	2	1	3	
60	Бросок с наклоном	2			
61	Повторение изученных приемов	2	2	12	
62	Повторение изученных приемов	2			
63	Повторение изученных приемов	2			
64	Повторение изученных приемов	2			
65	Повторение изученных приемов	2			
66	Повторение изученных приемов	2			
67	Повторение изученных приемов	2			
68	Техника борьбы в партере.	2	1	9	
69	Техника борьбы в партере.	2			
70	Техника борьбы в партере.	2			
71	Техника борьбы в партере.	2			
72	Техника борьбы в партере.	2			
73	ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.	2	1	9	
74	Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.	2			
75	Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.	2			
76	Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.	2			
77	Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.	2			
78	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.	2	1	9	
79	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.	2			
80	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.	2			

	б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.				
81	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.	2			
82	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.	2		2	
83	Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.	2	1	9	
84	Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.	2			
85	Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.	2			
86	Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.	2			
87	Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.	2			
88	Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).	2	1	7	
89	Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).	2			
90	ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.	2			
91	ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.	2			
92	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину	2	1	1	
93	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину	2		2	
94	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину	2		2	
95	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги,	2		2	

	туловище – опрокинуть на спину				
96	КОНТРПРИЕМ: б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.	2	1	1	
97	КОНТРПРИЕМ: б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.	2		2	
98	КОНТРПРИЕМ: б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.	2		2	
99	КОНТРПРИЕМ: б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.	2		2	
100	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).	2	1	1	
101	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).	2		2	
102	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).	2		2	
103	ЗАЩИТА: освободить руки из захвата.	2	1	1	
104	ЗАЩИТА: освободить руки из захвата.	2			
105	КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удерживать соперника на спине.	2	1	1	
106	КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удерживать соперника на спине.	2		2	
107	ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).	2	1	1	
108	ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).	2		2	
109	ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.	2		2	
110	ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.	2		2	
111	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ. ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. ЗАЩИТА: а) опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку. КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.	2	1	1	
112	Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра. ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя	2	1	1	

	ноги рывком под себя перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.				
113	СВАЛИВАНИЯ. Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри. ЗАЩИТА: отбросить ноги.	2	1	1	
114	БРОСКИ ПОДВОРОТОМ. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием. ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голе ностоп и перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.	2	1	1	
115	ПРОХОДЫ В НОГИ. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече. ЗАЩИТА: отставить ногу.	2	1	1	
116	Проход в две ноги. ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.	2	1	1	
117	Соревнования учениками из других школ	2	-	2	

11.Дополнительные обобщающие материалы

Литература для педагога:

- Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
- Вольная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М.,2014
- Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
- Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
- Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
- Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
- Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А.Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
- Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.

Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.

Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.

Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.

Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.

Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.

Литература для учащихся:

Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.

Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.

Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.

Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.

Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 1999г.

О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.

Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;

Министерство образования и науки РФ- минобрнауки.рф

Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262796

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211446

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025