

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юниор»  
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»  
\_\_\_\_\_ Д.С. Докицан

Приказ №127 от  
«01» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО

на Методическом совете  
МБУДО СШ «Юниор»

Протокол № 1  
«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Вольная борьба»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет

Срок реализации – 2 года

**Авторы-составители:**

Глушков Владимир Владимирович,  
тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории  
МБУДО СШ «Юниор»  
Черкасова Татьяна Николаевна  
заместитель директора  
МБУДО СШ «Юниор»

г. Гай, 2025

<b>Содержание</b>		
<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
1.1.1	Направленность программы .....	4
1.1.2	Актуальность программы .....	4
1.1.3	Отличительные особенности программы .....	5
1.1.4	Адресат программы .....	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	8
1.1.6	Формы обучения .....	9
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса .....	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	9
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы .....</b>	<b>11</b>
1.3.1	Учебный план .....	11
1.3.2	Содержание учебного плана .....	12
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>39</b>
1.4.1	Личностные результаты .....	39
1.4.2	Метапредметные результаты .....	39
1.4.3	Предметные результаты .....	39
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график .....</b>	<b>40</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>40</b>
2.2.1	Материально-техническое обеспечение .....	41
2.2.2	Информационное обеспечение .....	42
2.2.3	Кадровое обеспечение .....	42
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации .....</b>	<b>43</b>
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	43

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов .....	44
2.4	<b>Оценочные материалы .....</b>	<b>44</b>
2.5	<b>Методические материалы .....</b>	<b>44</b>
2.6	<b>Список литературы .....</b>	<b>49</b>
2.6.1	Основная и дополнительная .....	49
2.6.2	Наглядный материал .....	50
2.6.3	Интернет источники .....	50
	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки» .....	51
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по вольной борьбе» ...	52

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУДО «ДЮСШ» по вольной борьбе разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе разработана на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

#### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

#### **1.1.2 Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью спортивных единоборств в нашей стране.

Вольная борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

### 1.1.3 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих (авторы: Журавлев Д.Д., Новичков Д.А., Санжицыренов Ч.Ж., Грузных М.Г. и др.) являются следующие моменты:

- программа построена с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- программа включает в теоретической части содержания темы из «Антидопинговой программы для учреждений дополнительного образования», рекомендованной Министерством физической культуры РФ;
- кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям ДЮСШ в системе образования;
- в приложении к программе имеется индивидуальный график самостоятельных тренировок.

### 1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. В программе учитываются возрастные особенности обучающиеся. Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	9 – 12 лет	12-14 лет	15-17 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"><li>- темп роста в длину несколько замедляется</li><li>- становится больше жизненная емкость легких</li><li>- недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия</li><li>- мышцы еще слабы, особенно мышцы спины</li><li>- мышечная система способна к интенсивному развитию</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</li><li>- резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</li><li>- ЖЕЛ – 73%</li><li>- наблюдается неритмичность дыхания;</li><li>- телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноногость</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- интенсивное развитие мышечной системы</li><li>- бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</li><li>- позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</li><li>- формирование</li></ul>

			<p>фигуры по женскому и мужскому типу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</li> </ul>
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень активности</li> <li>- стремление к общению вне семьи стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны</li> <li>- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</li> <li>- стремятся к большой мускульной активности</li> <li>- любят коллективные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</li> <li>- чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</li> <li>- сентиментальность порою уживается с паразитической черствостью, болезненная застенчивость - с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</li> <li>- кризис идентичности;</li> <li>- стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще;</li> <li>- стремление к группированию со сверстниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение более уравновешенное;</li> <li>- психика устойчива;</li> <li>- решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</li> <li>- возрастание роли самообразования и самовоспитания;</li> <li>- возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</li> <li>- замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее</li> </ul>
Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольность деятельности, навыки волевой регуляции</li> <li>- способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость);</li> <li>- временное психологическое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными видами деятельности является учение и производительный труд;</li> <li>- характерные изменения в</li> </ul>

	<p>становится целенаправленной</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение</li> <li>- способность пользоваться приемами запоминания</li> <li>- начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов</li> <li>- все большую роль начинает играть слово; развивается словесно-логическое мышление</li> </ul>	<p>отдаление от семьи и школы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние сверстников усиливается;</li> <li>- основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.</li> </ul>	<p>интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сознательное отношение к труду и учению</li> </ul>
Физически е	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы</li> <li>- увеличивается длина и высота прыжка</li> <li>- улучшается меткость</li> <li>- сила тормозится</li> <li>- быстрота увеличивается</li> <li>- развивается гибкость</li> <li>- развитие общей выносливости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование моторных способностей;</li> <li>- улучшение координационных способностей (меткость);</li> <li>- развитие силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- быстрота движений;</li> <li>- уменьшение гибкости;</li> <li>- быстрое утомление;</li> <li>- низкая реакция на раздражители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора;</li> <li>- устойчивое внимание;</li> <li>- быстрота и точность выполнения операций;</li> <li>- быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций;</li> <li>- обдуманность выбора действий</li> </ul>

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение



занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

### **1.1.5 Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 624 часа. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 6 часов. Из которых:

44 недели – тренировочные занятия

5 недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

3 недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

<b>Показатель</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
<b>Количество недель</b>	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	44	44
Самостоятельная подготовка	5	5
Тренировочные сборы	3	3
<b>Количество часов</b>	312	312
Из них:		
Тренировочные занятия	264	264
Самостоятельная подготовка	30	30
Тренировочные сборы	18	18

### **1.1.6 Формы обучения**

Программа реализуется в очно-заочной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

### **1.1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники вольной борьбы.

### **1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03. Выдержки из документа, относящиеся к занятиям по вольной борьбе.

- Набор и состав помещения для спортивных секций определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил.

- Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5 - 2,0 м от пола, а верхнюю часть - клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

- В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

- Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

- При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

- Рекомендуемый возраст детей для начала занятий разными видами спорта в детской юношеской спортивной школе и спортивной детской юношеской школе олимпийского резерва представлен в таблице №3.

Таблица №3. Минимальный возраст зачисления

Вид спорта	Возраст
Вольная борьба	9

- Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.

- Занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

Режим тренировочно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение.

- При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.
- Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.
- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.
- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Вольная борьба	10	15	2-3	2 по 45 минут 3 по 45 минут

#### Медицинское обеспечение

- Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах и секциях, необходимо проводить не реже 2 раз в год.
- После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.
- Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

## 1.2 Цель и задачи Программы

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами техники вольной борьбы и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка талантливых спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

1 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	81	0	81	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	75	0	75	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	82	0	82	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия	8	0	8	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	30	0	30	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

2 год обучения

№,	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
----	------------------------	------------------	----------------

п/ п					и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	77	0	77	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	75	0	75	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	82	0	82	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	8	0	8	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	4	0	4	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	30	0	30	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### 1 год обучения:

#### ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов

##### Тема 1: Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Вольная борьба как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся на отделении вольной борьбы. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии вольной борьбой.

##### Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных борцов, приступивших к

тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

### **Тема 3: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в вольной борьбе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка борца. Гигиенические требования к спортивной экипировке

### **Тема 4: История развития вольной борьбы.**

Возникновение вида спорта. Этапы развития вольной борьбы. Роль технических действий в вольной борьбе. Состояние и развитие вольной борьбы в Оренбургской области и в России. Достижения борцов России на мировой арене.

### **Тема 5: Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

### **Тема 6: Мотивация нарушений антидопинговых правил.**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

### **Тема 7. Запрещенные субстанции и запрещенные методы.**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.

Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

### **Тема 8: Последствия допинга для здоровья.**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма

(эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).

Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

## **ОФП. Общая физическая подготовка – 81 час**

### **1. Строевые упражнения – 14 часов**

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. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Беговые упражнения – 13 часов**

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

### **3. Прыжковые упражнения – 13 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с 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; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

### **4. Упражнения без предметов – 13 часов**

- а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;
- б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;
- в) 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; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;
- г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;
- д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки,



руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо 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; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 14 часов**

а) 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; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) 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);

в) 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 различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) 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; поднятие 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.

## **6. Гимнастические упражнения – 14 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой,

сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); 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.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

## **СФП. Специальная физическая подготовка - 75 часов**

### **1. Общеразвивающие упражнения – 10 часов**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### **2. Акробатические упражнения – 10 часов**

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.

### **3. Упражнения для укрепления мышц шеи – 10 часов**

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед- назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед- назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

### **4. Упражнения на мосту – 9 часов**

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

### **5. Упражнения в самостраховке – 9 часов**

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через 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.

### **6. Имитационные упражнения – 9 часов**

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных

действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

## **7. Упражнения с манекеном – 9 часов**

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; 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.

## **8. Упражнения с партнером – 9 часов**

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 вперед 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; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящего в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 82 часа**

### **1. Приемы борьбы в партере - 41 час**

- **Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу;

переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

- **Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

- **Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

- **Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

- **Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

- **Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

- **Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

- **Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

- **Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

- **Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

- **Защита.**

- **Контрприемы.**

## **2. Приемы борьбы в стойке – 41 час**

- **Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

- **Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

- **Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

- **Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

- **Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- **Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

- **Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- **Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

- **Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

- **Защита.**

- **Контрпиемы.**

Примерные комбинации приемов:

- **Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

- **Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

- **Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.
- **Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.
- **Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 8 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;



- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 1 час**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 1 час**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**

### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем,

то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

#### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

#### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

#### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

#### **СП. Самостоятельная подготовка – 30 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

#### **2 год обучения:**

##### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в вольной борьбе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к

оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка борца. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

## **Тема 2: Основы здорового образа жизни.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## **Тема 3: Основы техники и тактики в вольной борьбе.**

Основные сведения о технике ведения поединка, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики ведения боя. Анализ техники и тактики изучаемых приемов борьбы.

## **Тема 4: Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

## **Тема 5: Наказания за нарушение антидопинговых правил.**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

## **Тема 6: Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

## **Тема 7: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к

занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

## **Тема 8: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **ОФП. Общая физическая подготовка – 77 часов**

#### **1. Строевые упражнения – 12 часов**

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, ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

#### **2. Беговые упражнения – 13 часов**

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

#### **3. Прыжковые упражнения – 13 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с 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; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

#### **4. Упражнения без предметов – 13 часов**

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

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

в) 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.;

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

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное

положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо 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; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 13 часов**

а) 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; со

скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) 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);

в) 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 различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) 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; 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.

## **6. Гимнастические упражнения – 13 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую

скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); 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.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

## **СФП. Специальная физическая подготовка - 75 часов**

### **1. Общеразвивающие упражнения – 10 часов**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### **2. Акробатические упражнения – 10 часов**



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.

### **3. Упражнения для укрепления мышц шеи – 10 часов**

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед- назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед- назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

### **4. Упражнения на мосту – 9 часов**

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

### **5. Упражнения в самостраховке – 9 часов**

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через 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.

### **6. Имитационные упражнения – 9 часов**

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

#### **7. Упражнения с манекеном – 9 часов**

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; 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.

#### **8. Упражнения с партнером – 9 часов**

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 вперед 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; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящего в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 82 часа**

## **1. Приемы борьбы в партере - 41 час**

- **Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

- **Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

- **Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

- **Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

- **Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

- **Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

- **Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

- **Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

- **Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

- **Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

- **Защита.**

- **Контрприемы.**

## **2. Приемы борьбы в стойке – 41 час**

- **Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.
- **Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.
- **Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.
- **Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).
- **Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.
- **Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.
- **Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.
- **Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища.
- **Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.
- **Защита.**
- **Контрприемы.**

Примерные комбинации приемов:

- **Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.
- **Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом

туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

- **Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

- **Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

- **Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых испытаний учитываются при приеме обучающихся на последующие года обучения.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ИП. Инструкторская практика – 4 часа**

1. Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 1 час

2. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство спортсменами на соревнованиях – 1 час
3. Ведение протокола боя. Участие в судействе учебных боев совместно с тренером. Проведение судейства учебных боев (самостоятельно) – 1 час
4. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство боя в качестве судьи – 1 час

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 8 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

### **2. Психологическая разгрузка – 1 час**

- психосоматическая релаксация;

- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

### **3. Самодиагностика – 1 час**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

### **4. Саморегуляция - 2 час**

**Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

**Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа способствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

**ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

## **СП. Самостоятельная подготовка – 30 часов**

Самостоятельная подготовка осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной подготовки обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

### **1.4 Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **1.4.1 Личностные результаты**

- навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

#### **1.4.2 Метапредметные результаты**

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развитие жизненно важных двигательных навыков;
- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### **1.4.3 Предметные результаты**

- знание правил техники безопасности;



- знание правил ведения боя;
- знание терминологии вольной борьбы;
- умение выполнять основные технические приемы;
- обладание тактикой нападения и защиты;
- владение техникой и тактикой работы в партере и в стойке;
- самостоятельное применение всех видов технических приемов в условиях боя.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	8	7	8	7	5	8	8	8	6	10	-	6	81
3	СФП. Специальная физическая подготовка	8	6	8	6	5	7	8	6	5	10	-	6	75
4	ТПП. Технико- тактическая подготовка	8	7	10	9	-	5	12	8	7	10	-	6	82
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
9	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	6	12	30

10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18
	Всего часов:	24	24	30	24	24	24	30	24	24	30	24	30	312

## 2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	8	7	8	5	5	8	8	6	6	10	-	6	77
3	СФП. Специальная физическая подготовка	8	6	8	6	5	7	8	6	5	10	-	6	75
4	ТТП. Технико- тактическая подготовка	8	7	10	9	-	5	12	8	7	10	-	6	82
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	0
9	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	6	12	30
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18
	Всего часов:	24	24	30	24	24	24	30	24	24	30	24	30	312

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

1. Основное оборудование и инвентарь:

Ковер борцовский 12 х 12 м, татами – 1 шт.

2. Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения:

Весы до 100 кг - 1 шт.

Гантели массивные от 0,5 до 6 кг - 3 комплекта

Гири спортивные 16, 24 и 32 кг – 3 комплекта

Гонг боксерский - 1 шт.

Манекены тренировочные для борьбы – 1 шт.

Маты гимнастические - 12 шт.

Мяч баскетбольный – 1 шт.

Мяч футбольный – 1 шт.

Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) – 1 шт.

Скакалка гимнастическая – 15 шт.

Скамейка гимнастическая – 3 шт.

Стенка гимнастическая – 1 шт.

Эспандер плечевой резиновый – 15 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Канат для лазанья – 1 шт.

Перекладина гимнастическая – 3 шт.

Тренажер кистевой фрикционный – 15 шт.

3. Технические средства ухода за местами занятий:

Пылесос бытовой – 1 шт.

Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала – 1 шт.

4. Спортивная экипировка обучающегося (на 1 человека):

Борцовки (обувь)

Кроссовки для зала

Наколенники (фиксаторы коленных суставов)

Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)

Трико борцовско е

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Видеоуроки по вольной борьбе, размещенные в сети Интернет.

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

Образовательный уровень:

- среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)
- при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Требования к стажу работы не предъявляются.

Особыми условиями допуска к работе считаются:

- отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## **2.3 Формы аттестации**

### **2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,
- протоколов соревнований,
- фотоотчетов;
- портфолио достижений группы.

### **2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

## **2.4 Оценочные материалы**

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по вольной борьбе представлены в Приложении 2.

## **2.5 Методические материалы**

Организация образовательного процесса осуществляется в очно-заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);
2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно

прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 2 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 3. Недельная нагрузка – 6 часов.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

1. Технология взаимообучения - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное взаимообучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимообучение ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимообучение предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимообучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимообучение педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимообучение активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. Игровая технология - построение тренировочного процесса в вольной борьбе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Игровая деятельность в вольной борьбе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности борца. Именно подвижные игры позволяют развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. Технология дифференцированного обучения - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. Личностно-ориентированная технология - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно-ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:



- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер-преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. Технология малых групп - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

#### Структура тренировочного занятия.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная). Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. Вводная - организационная -- построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.
4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

- «Антидопинговая программа для учреждений дополнительного образования»;
- сборник упражнений по общей физической подготовке;
- сборник упражнений по специальной физической подготовке;
- видеоуроки по вольной борьбе.

## **2.6 Список литературы**

### **2.6.1 Основная и дополнительная**

#### **Основная литература:**

1. Васильков В.Г. От игры к спорту / В.Г.Васильков.- М.: ФиС, 2015. – 243 с.
2. Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М.Галковский. – М.: ФиС, 2012. – 348 с.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультета физической культуры / В.М. Игуменов. – М.: Просвещение, 2014. – 240 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц. – М.: ФиС, 2009. – 432 с.
5. Лукашин Ю.С. Борьба /Ю.С.Лукашин. – М.: ФиС, 2015. – 213 с.
6. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Вольная борьба» / Б.А.Подливанов. – М.: Советский спорт, 2009. – 213 с.
7. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: классическая и вольная / Н.Н.Сорокин. – М.: ФиС, 2008. – 584 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы / И.И.Алиханов. – М.: ФиС, 2007. – 216с.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. – М.: ФиС, 2016. – 304 с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе /В.М.Игуменов, Б.А.Подливанов. –М.: ФиС, 2016. – 36 с.
4. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры – единоборства / И.Н.Крепчук, В.И.Рудницкий. - Минск: «Четыре четверти», 2008. – 120 с.
5. Пархоменко А. А. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов / А.А.Пархоменко. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 2007.- 77 с.
6. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности/ Р.А.Пилюян. - М.: ФИС, 2014. – 104 с.
7. Подливаев Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе / Б.А.Подливаев. – М.: ФОН, 2017. – 139 с.
8. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское / С.А. Преображенский. – М.: ФиС, 2008. – 176 с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2007. – 142 с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г.Миндияшвили, А.И.Завьялов. - Красноярск: ИПК «Платина», 2008. – 236 с.
2. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В.Шиян. – М.: ФОН, 2007. – 166 с.
3. Чеснокова А.Н. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: ФиС, 2012. – 129 с.

### **Литература для родителей:**

1. Гогоулан М. Законы здоровья/ М.Гогоулан. – М.: Советский спорт, 2013. – 496 с.
2. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д.Гольдберг. – М.: Советский спорт, 2013. – 231 с.

3. Дюрик Ян. Детская энциклопедия здоровья/ Ян Дюрик. – М.: Освема, 2016. – 262 с.
4. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов/ Г.А.Кузьменко. – М.: Просвещение, 2016. – 236 с.
5. Маймулов В.Г. Питание и здоровье детей/ В.Г.Маймулов. – СПб, 2013. – 352 с.

### 2.6.2 Наглядный материал

1. Преображенский С.А. Наглядное пособие по самой популярной игре. - оцифрованное издание. – М. - [volborba.ru>obuchenie i vospitanie borca/24.html](http://volborba.ru/obuchenie_i_vospitanie_borca/24.html) 2017.

### 2.6.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация вольной борьбы РФ
2. <http://borba-v-gae.ru/> - вольная борьба в Гае
3. <http://fb.ru/> - базовые приемы в вольной борьбе

Приложение 1.

#### «Дневник самостоятельной подготовки»

<p><b>Дневник самостоятельной подготовки</b></p> <p>Обучающийся: _____</p> <p style="text-align: center;">(Ф.И.О. обучающегося)</p> <p>Группа: _____</p> <p>Вид спорта: _____</p>				
<p><b>Тренировочные занятия</b></p>				
№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.	

2				
3				
4				

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).
2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).
3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.
4. Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем.

Приложение № 2.

«Оценочные нормативы по вольной борьбе»

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м (сек.)	6,8	6,6	6,8	6,6	6,9	6,7
	Подтягивание (раз)	4	6	4	6	3	4
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (раз)	11	13	11	13	6	8
	Бег 1500 м (мин.сек)	7,50	7,40	7,50	7,40	8,00	7,50
	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	10	20	10	20	10	18
	Прыжок в длину с места (см)	110	115	110	115	110	115
	Челночный бег 3*10 м (сек)	10,0	9,5	10,0	9,5	10,2	9,8

Перед тестированием проводится разминка.

- Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3\*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.









