



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического обеспе-
чения физического воспитания»



« 18 / 12 / 2022 г. »

Н.С. Федченко

2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный уровень.

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся: начальная школа (8 - 12 лет)

Москва

2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной борьбе *ознакомительный уровень* разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа прошла экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации, рекомендована для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования детей (протокол № 8 от 18.08.2022 года)

Содержание:	стр.
1. Пояснительная записка	4
1.1. Цель программы	7
1.2. Задачи программы	7
1.3. Адресат программы	8
1.4. Формы организации и режим реализации программы	8
1.5. Сроки реализации программы	10
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты	10
2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы	12
2.1. Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 8-12 лет	
3. Учебно-тематический план и содержание программы	16
3.1. Содержание программного материала 1 года обучения	16
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	21
4.1. Организационно-методическое обеспечение программы	21
4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы	24
4.3. Учебно-информационное обеспечение	26
4.4. Кадровое обеспечение реализации программы	30
Приложения	31-48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Спортивная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в которой каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Для вольной борьбы характерны: - переменная мощность работы, сопряженная с постоянными изменениями структуры двигательных действий и направления движений; - изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Нестандартные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью. Условия соревновательной деятельности борцов требуют одновременного проявления силы и скорости. При этом ни сила, ни скорость не достигают своего максимума. Ведущей характеристикой борцов так же является такая разновидность координационных способностей, как «двигательная находчивость» - «способность быстро и с честью выходить из любого непредвиденного положения» (по Н. А. Бернштейну). Она зависит от качества взаимодействия анализаторов двух сигнальных систем, т. к. любое ответное действие связано с получением информации, её обработкой и принятием решения. Отличительные особенности спортивных единоборств в том, что выполнять технические приемы, проявлять скоростно-силовые способности необходимо на ограниченном пространстве, в очень короткие промежутки времени, в постоянно изменяющейся ситуации. Для этого требуются сила, высокие скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость, высокая помехоустойчивость к значительной нервно-эмоциональной напряженности и концентрация внимания. Большое разнообразие взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой в положении лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости. В связи с ранней специализацией, коснувшейся и вольной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Спортивная борьба, как многие другие виды спорта, подчиняется определенным «правилам игры», определяющим действия, целью которых является «положить» соперника на лопатки или выиграть по очкам.

Греко-римская и вольная борьба имеют следующее принципиальное отличие:

В греко-римской борьбе запрещено хватать соперника ниже пояса, делать подножки или активно использовать ноги для проведения приема.

В вольной и женской борьбе, наоборот, разрешается хватать соперника ниже пояса, делать подножки или активно использовать ноги для проведения приема.

Женская борьба проходит по правилам вольной борьбы, но категорически запрещен «двойной Нельсон».

Пляжная борьба, панкратион, борьба на поясах, традиционные виды борьбы, культивируются во всем мире.

Актуальность программы:

Во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спортивная борьба является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению. Занятия спортивной борьбой рекомендуют включить в систему оздоровительных мероприятий, реализуемых образовательной организацией.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных борцов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на создание условий для активного включения обучающихся в процесс изучения спортивной борьбы, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование учащихся младшего возраста.

Спортивная борьба создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, выбора любимого вида спорта, развития своего таланта.

Программа представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебного занятия, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков, и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в определенные возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью является то, что в данной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе представлена модель системы работы по овладению детьми ознакомление с базовыми навыками посредством развивающих игр и спортивных игр с техникой и тактикой спортивной борьбе, такого системного материала по данному виду спорта «Спортивная борьба» для детей не спортивных школ не было.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное физическое и духовное развитие ребенка, дать начальное представление о спортивной борьбе, его содержании, цели, структуры.

1.1. Цель программы: Основной целью программы является обучение детей основам и навыкам спортивной борьбы, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- обучить технике безопасности при занятиях спортивной борьбой в спортивном зале;
- ознакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, основам гигиены;
- овладение методами определенного уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров;
- выполнение элементарных технических действий единоборств, применение их в игровой деятельности на ознакомительном уровне;
- подготовки из числа занимающихся судей по спортивной борьбе;
- обучить необходимым навыкам самостраховки (в условиях спортзала);
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить основам гимнастики с элементами акробатики;

Воспитательные (личностные):

- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения силы воли в достижении поставленных задач;
- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов;

-воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям спортивной борьбой;

- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

Развивающие (метапредметные):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Спортивная борьба»;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- мотивация к занятиям выбранному виду спорта «спортивная борьба»;

Адресат программ

Программа предназначена для детей в возрасте от 8-12 лет. На обучение по программе стартового-оздоровительного уровня зачисляются дети с 8 лет, зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием

медицинской и физкультурной группы здоровья, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности спортивной борьбе.

Группы формируются составом не менее 15 и не более 20 человек, разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет.

1.4. Формы и режим занятий

Формы организации занятий: групповые (индивидуально-групповые) и теоретические занятия.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможно – открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. А также рекомендуются посещения спортивных мероприятий (соревнований) встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (*в лекциях, беседах, рассказах*) и показа (*демонстрации, посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т. п.*).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала сразу нужно увязывать с практикой.

Демонстрация (показ). Заключается в том, что преподаватель правильно показывает упражнения, приемы, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами, и особенности ведения борьбы в соревнованиях с различными борцами. В процессе показа надо объяснять борцам, что им следует делать, чтобы выполнить показываемые действия, или какие выводы они должны сделать из наблюдений.

Разучивание. Применяется с целью выработки умения выполнять определенные действия. В борьбе этот метод используется очень широко при обучении приемам, упражнениям и другим действиям.

Основная задача, решаемая этим методом, — привить борцам умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены борцами. Занимающиеся выполняют изучаемые действия, а преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания (целостный и по частям). В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными — действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Но основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием вариативного упражнения. Кроме того, в занятиях по спортивной борьбе присутствует для группы воспитательные методы, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Режим занятий и объемы учебных часов в стартовой группе

Уровень сложности	Год обучения	Возраст обуч-ся	Недельная нагрузка	Допустимый режим занятий	Кол-во учебных недель	Итого часов в год
ознакомительный уровень	первый	8-12 лет	2	1x1	36/39	72/78
			3	1x1x1		

Учебный план на весь период обучения в часах

№	Раздел подготовки	1 - 4 класс
1	Теоретический раздел	1
2	Элементы спортивной борьбы	32
3	Передвижения и приемы маневрирования	8
4	Захваты и освобождения от них	8
5	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5
6	Выведение из равновесия	6
7	Акробатические упражнения с элементами гимнастики	1
8	Игры с элементами борьбы	3
9	Основные положения в партере и выполняемые действия	1
	Итого	33

1.5. Срок реализации программы.

Продолжительность обучения 1 год. Программа может быть реализована как на 36, так и на 39 учебных недель в зависимости от установленного регламента организации, реализующей данную программу. Программа рассчитана на 1 год и реализуется в объеме 216 часов. Продолжительность одного занятия – академического часа 45 минут, количество часов в неделю может быть не более 2-х или 3-х часов.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты.

Предметные результаты.

В результате освоения содержания, обучающиеся *будут знать*:

- историю развития спортивной борьбы в мире; историю развития отечественной спортивной борьбы и ее традиции; тенденции развития и формирования современной спортивной борьбы в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в спортивной борьбе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности спортивной борьбой;
- способы и правила закаливания;

- размеры ковра, название основных зон, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивной борьбой, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами спортивной борьбы;
- методику организации и проведения соревнований по спортивной борьбе;
- спортивная борьба в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой стойках, партере;
- имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, страховке и подстраховке;
- базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами спортивной борьбы;
- контрольно-тестовые упражнения по общеразвивающим упражнениям и специальным упражнениям с элементами борьбы, технико-тактическая подготовка;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – с элементами спортивной борьбы, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по спортивной борьбе в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по частоте сердечных сокращений;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений личностного (индивидуального) показателей вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели,

демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к сопернику, уважение к взрослым, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;

-помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;

-организовывать и проводить активный досуг со сверстниками или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами спортивной борьбы;

-вести здоровый образ жизни;

-проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;

-соблюдать правила безопасности во время занятий спортивной борьбой.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания спортивной борьбы являются умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своим характером, эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-проявлять чувство гордости за свою страну, достижений и Российских спортсменов;

-демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

2. Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений – общей физической, специальной и технической подготовки – является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Программой предусмотрено тестирование,

которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения – декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания реализации программы учебного года – месяц май, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначается педагог дополнительного образования по спортивному единоборству.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его реабилитации (восстановления после болезни).

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточным контролем».

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

«высокий» уровень – обучающийся ответил на все практически вопросы (100%), демонстрирует понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывал вопросы;

«средний» уровень – обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах есть небольшие точности и незначительные ошибки;

«низкий» уровень – в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной борьбе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное; 2 - среднее; 1 - незначительное влияние.

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 8-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1000 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых руках (угол 90) (не менее 2 с)
	Отжимания в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъемы ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

	(не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Таблица сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки
– Приложение № 10.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно,

но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации, учебного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка и т.д.)

3.1. Содержание программного материала по освоению элементов спортивной борьбы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование для занятий спортивной борьбой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Требования к спортивной одежде – борцовское трико, обуви – борцовкам, уход за ними. (Приложение № 2). Определение «борцовский ковер», знание зон ковра (главная – желтая для борьбы, красная – предупреждающая, синяя – штрафная) (Приложение №3).

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

2. Теоретическая подготовка

История древних олимпийских игр. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение олимпийских игр. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом (Приложение №4). Режим дня и его значение для юного спортсмена. Изучение правил соревнований по спортивной борьбе (Приложение №3).

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение организма спортсмена, развития физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Классификация упражнений общей физической подготовки. Исходные положения. Подводящие и подготовительные упражнения в спортивной борьбе, необходимые для освоения двигательных действий. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть:

Строевые упражнения на месте и в движении: Построение в шеренгу, объяснение задач занятия, перестроение в колонну. Изменение скорости движения по команде преподавателя. Упражнения на внимание. Понятие дистанции.

Ходьба: ходьба обычная, спиной вперед, с вращениями, боком. Переход с шага

на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Ходьба – обычный шаг, строевой шаг, ходьба на носках, пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в приседе, полуприседе, в сочетании движением рук – маховые упражнения, круговые движения, разноименные. Ходьба с высоким подниманием бедра; захлестом голени, приставным и переменным шагом; шагом вперед и в стороны, выпадами вперед и в стороны; сочетание ходьбы с прыжками, с бегом, с различными командами преподавателя.

Беговые упражнения: бег обычный, с высоким подниманием бедра, захлестом голени; бег с заданиями, на внимание, с поворотами; бег с различными движениями рук, на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; в переменном и ускоренном темпе.

Упражнения в прыжках: в длину и высоту, с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две, крестики.

Переползания и ползание: по-пластунски; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; на скамейке вперед, назад.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и пускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после

подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате, на шесте.

Дыхательные упражнения: ознакомление детей с навыками правильного дыхания, обучение методике правильного дыхания во время выполнения упражнений, увеличение подвижности грудной клетки, улучшение вентиляции лёгких, укрепление мышц туловища, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие координации движений.

Подвижные игры, эстафеты: «Мы веселые ребята», «Гуси, лебеди», «Караси и щуки», «Удочка», «Светофор», «Зайцы в огороде», «Совушка», «Птички на дереве», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Хвостики».

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: влияние специальных физических упражнений на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Общая характеристика специальных физических качеств и способностей юных борцов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия. Объяснения зон борцовского ковра. Правил игр с элементами спортивной борьбы, запрещенные действия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения с элементами акробатики: изучение группировки для перекатов, перекаты вперед, назад, вправо - влево, из исходного положения, из положения лежа, из седа. Кувырки вперёд, назад, вправо, влево в группировке из упора присев. Комбинации из нескольких кувырков. Различные перевороты. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки (Приложение №7).

Упражнения на мосту: подводящие упражнения к гимнастическому мосту: упражнение моста с упором на плечи (плечи остаются прижаты к полу, ноги стоят на стопах, согнутые в коленях). Упражнение «Мост» обратная планка (для выполнения необходимо сесть на пол, ноги вытянуть перед собой, ладони упереть в пол и приподняться на них, при этом все тело от ног до головы должно быть прямое). Упражнение «полумостик». Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине, мостик с колен, на локтях, подъемы из моста в стойку, и наоборот. Перевороты из мостика вправо, и влево. Передвижения на гимнастическом мосту вперед, назад, вправо, влево, с отрывом руки или ноги.

Упражнения в самостраховке: освоение падений с самостраховкой; обучение падениями вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа; перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, положение при падении на бок; формировать умения выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции (Приложение №9).

5. Техническая подготовка

Передвижения и приемы маневрирования: основные положения борца: стойка, партер - высокий, низкий. Передвижения борца в стойке и партере: боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях: подвижные игры с элементами спортивной борьбы - бега, прыжков, перекатов, переползаний, лазаний, с переноской, расстановкой, и собиранием предметов.

Игры в касание: как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи по заданию преподавателя.

Игры в перетягивание: для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки. За мяч, палку; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа. Головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия: в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить

потерять равновесие.

Игры в теснения: связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра, задача вытеснить противника с заданной площади преподавателем; или с отступанием на два шага.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществляет в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5с, предел -10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Захваты и освобождения от них: выполнение основных захватов и правила их выполнения, противодействия в различных условиях противоборства. Освоение основных атакующих захватов: двумя руками изнутри, двумя снаружи, на шее, поднятой вверх с соединением рук в замок. Объяснение захвата – техники замок; руки сверху за плечи; снизу за плечо, снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья; Обучение захватам и освобождению: освоение основных захватах – за кисти, плечи, шею и голову. Освобождение от захватов.

Основные положения в партере и выполняемые действия из них:

Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо (Приложение №5).

Специальные навыки. Специальные упражнения на развитие координации и ловкости. Специальные упражнения на развитие ловкости и быстроты. Специальные подвижные игры. Меры страховки и само страховки.

Спортивные игры с элементами борьбы.

Мини – футбол, флорбол с мячом: ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации

обучающихся. На каждом занятии решается как правило комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных.

Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

4.1. Организационно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: *словесный* (объяснение, беседа, рассказ); *наглядный* (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов); *практический* (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по спортивной борьбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

4.2. Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, педагог должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть – разминка, предназначена для организации группы (групповой метод) и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач занятия, разогревания, и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, применяются упражнения умеренной интенсивности. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, и задачи занятия. Физиологическая разминка предусматривает: подготовку центральной нервной

системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, которые оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное воздействие) на организм человека и позволяют улучшить работу двигательного аппарата обучающихся, научиться более точно дифференцировать движения. Обучающиеся должны выполнять специализированные упражнения для борца, подготовительные к решению основных задач. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включатся строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить обучающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат. В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс упражнений.

Обучающиеся постепенно начинают подбирать себе определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие их основные технические действия. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы (выталкивания из круга, петушиный бой, бой всадников, борьба за предмет и т. д.). В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий - решаются три задачи: овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование, психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развития быстроты реакции, выполнения двигательной задачи, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, качеств, и скоростной выносливости. Самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные

знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия — наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке. Учебно-тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

4.3. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с условиями безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Спортивная борьба».

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели от 0,5 до 6 кг	комплект	1
4	Гири спортивные набор	комплект	1
5	Гонг	штук	1

6	Доска информационная	штук	1
7	Иглы для накачивания мячей	штук	3
8	Кушетка массажная	штук	1
9	Лонжа ручная	штук	3
10	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	комплект/штук	2
11	Маты гимнастические	штук	18
12	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Мяч волейбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	15
18	Скамейка гимнастическая	штук	3
19	Подставка под хранение гантели	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором «блинов» разного веса	комплект	1
22	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
23	Канат для перетягивания	штук	1
24	Канат для лазания	штук	3
25	Шесты для лазания	штук	3
26	Перекладина гимнастическая	штук	3
27	Пояс ручной для страховки	штук	3
28	Тренажер кистевой фрикционный	штук	2
29	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
30	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	2
31	Стол +стулья	комплект	2+6

Спортивная экипировка (Приложение № 2).

4.4 Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.10.2012г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
6. Письмо Министерства образования и науки в Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. «Единые квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России от 15.08.2011, регистрационный номер №22054);
9. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.-0.2010 г. № 761 н;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298;
11. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. №952 н.

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. Физ.культ, перд. Ин-тов. – М.: Просвещение, 1990. – 480с;
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная рабочая программа для системы дополнительного образования: Детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2003 год;

3. «Единая Всероссийская спортивная классификация» - спортивная борьба, 2009 г, брошюра;

4. В.М. Игуменов, Б.И. Киселев, Б.А. Подливаев, А.Б. Моисеев, Т.П. Сорокина Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура элементы спортивной борьбы» 1-4 класс, Москва, 2014 год;

5. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы – 5-11 классы. Рабочая программа (для учителей физической культуры общеобразовательных школ)/ Мамиашвили М.Г. и др., и др., М.- 2014 год;

6. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методические обеспечения по реализации программы на основе спортивной борьбы, 2014 год;

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991;

8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Борьба Вольная», Изд, «Советский спорт», Москва., 2003 г.;

9. Примерная дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба», ознакомительно-базовый уровень, 12-16 лет, 2021 год;

10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"(дисциплина "вольная борьба" (мужчины и женщины) / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. - М., 2016. - 390 с. : ил. - ISBN 978-5-905395-41-3

11. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба», мальчики, девочки для групп НП 1,3 года обучения, ТЭ (СС) – 2 года обучения, 01.01.2021-31.12.2021 год. Толмачев В.А.;

12. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004;

13. Учебник: Физическая культура. 1 – 4 классы: для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение 2012;

14. Цандыков В.Э, Мамиашвили М.Г., Шахмурадов Ю.А. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивная

борьба») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Москва, 2022 год;

15. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю. Базовая техника спортивной борьбы на уроках физической культуры в образовательных организациях: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2021. – 57 с.;

16. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю., Исангулова Р.Г. Методические рекомендации по преподаванию основ элементов базовой техники спортивной борьбы на уроках физической культуры в полилингвальной школе / В.Э. Цандыков, Д.Ю. Быстрицкий, Р.Г. Исангулова. – Уфа : Китап, 2022. – 80 с.;

17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005 год.

Интернет-ресурсы:

- Википедия спортивная борьба: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба>
- Виды борьбы в программах по физической культуре для образовательной школы до и после принятия ФГОС 2-го поколения: https://www.vgfk.ru/sites/default/files/docs/lenshina_m.v._borba.pdf
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»: http://moudod2.ucoz.ru/21-22/dokument/programmMZ/volnaja_borba.pdf
- История возникновения вольной борьбы источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/>
- Использование элементов национальных видов спорта народов Севера на занятии физической культуры: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/ispolzovaniie-eliementov-natsional-nykh-vidov-sporta-narodov-sieviera-na-zaniatii-fizichieskoi-kul-tury>
- Инфоурок спортивная борьба в школе: <https://infourok.ru/sportivnaya-borba-v-shkole-1692792.html>
- Современные правила вольной борьбы Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/>, https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-borba-utv-prikazom-minsporta-rossii_1/

-Техника и тактика спортивной борьбы: <http://dussh-5.ru/sport/borba/literatura/323-tekhnika-i-taktika-volnoj-borby>

-Технологическая карта урока физической культуры раздел: элементы единоборств, 3 класс: https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskaia_karta_uroka_fizichieskoi_kul_tury_razdiel_eliemienty_iedin

- Федерация спортивной борьбы России: <https://wrestrus.ru>

- Федерация спортивной борьбы Санкт-Петербург: <https://wrest.spb.ru/>

-Федерация спортивной борьбы Дагестанской Республики: <https://wrestdag.ru/>

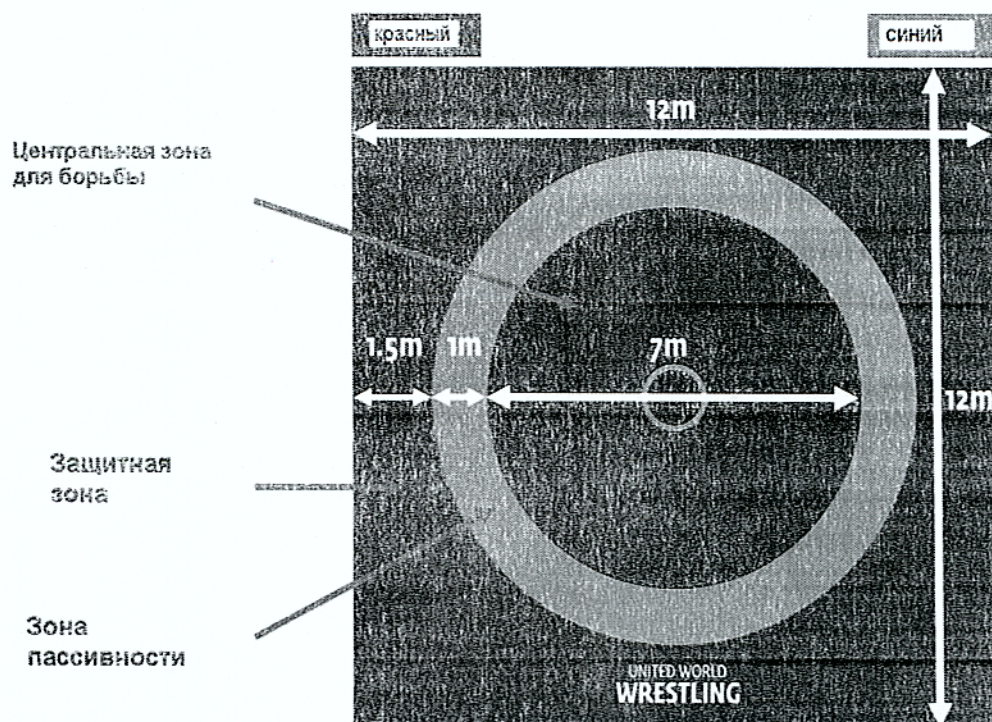
- Элементы спортивной борьбы 1 класс: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/eliemienty-bor-by>

- Элементы спортивной борьбы на занятиях по физической культуре в школе как средство военно-прикладной подготовки учащихся: Николаев Е.А., Заливан Д.О. Сибирский федеральный университет: <https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/10531/s026-026.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4.4. Кадровое обеспечение и реализация программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне специальное профессиональное образование в области спортивной борьбы. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05 2018 года №298 н или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12 2020 года №952 н.

Схема ковра



Центральный круг показывает центр ковра (диаметр 1 метр).

Центр ковра обозначается кругом с внутренним диаметром 1 метр и обводится линией 10 см шириной.

Центральная часть ковра для борьбы - внутри оранжевой зоны (диаметр 7 метров). Оранжевая линия (1 метр шириной).

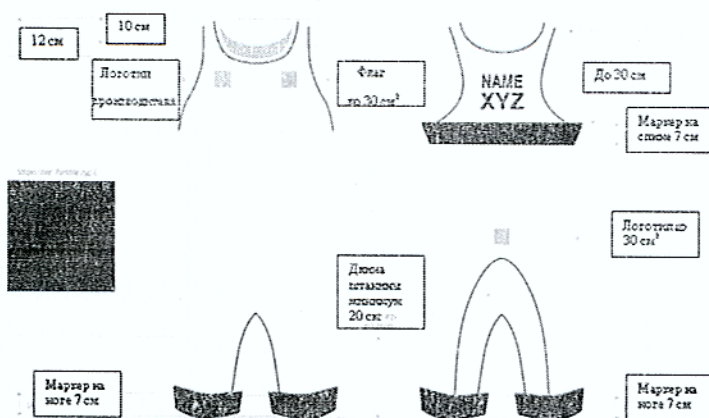
Защитная зона (1,5 метра).

Деревянный пол возле ковра должен быть застелен хорошо зафиксированным мягким покрытием.

Табло должно располагаться на отдельной платформе (подставке) возле ковра.

Во избежание заражений, ковер должен мыться и дезинфицироваться.

Спортивная экипировка в спортивной борьбе.



Для того, чтобы заниматься спортивной борьбой спортсмены всех возрастных категорий должны быть в трико (борцовское трико), соответствующее требованиям к униформе. Эти требования связаны с техникой безопасности на ковре и соответствуют правилам борьбы: борцовское трико изготавливается из гладкой ткани, без грубых швов, которые могут поранить спортсмена и его соперника. Трико не должно сковывать движения спортсмена и должно давать возможность исполнять различные технические приемы. Различаются на женское и мужское трико: мужское трико (вырез для шеи спереди должен быть не более 12 см, вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см, вырез под руками не более 30 см, штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена. Женское трико (вырез для шеи спереди должен быть не более 15 см, вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см, вырез под руками не более 21.5 см, штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена. Женское трико не может быть идентичным мужскому. Цвет – красный или синий маркер.

Обувь: Обучающийся спортивной борьбе должны носить обувь для борьбы (борцовки), обеспечивающие надежную фиксацию щиколотки (голеностопного сустава). Использование обуви с каблуками или очень твердой подошвой, с пряжками или любыми металлическими деталями – запрещено. Шнурки должны быть заклеены липкой лентой или зафиксированы специальными приспособлениями так, чтобы они не развязались во время схватки. Каждый спортсмен обязан позаботиться о надежной фиксации шнурков. Перед выходом на ковер обязательно проверяется фиксация шнурков.

Правила соревнований по спортивной борьбе.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде. Схватка может быть выиграна следующим образом: на "туше"; при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству; по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов). **Борцам запрещено:** производить любые действия, жесты или приемы с целью причинить сопернику боль или страдание, чтобы заставить его сдаться. Применять приемы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника. Давить локтем или коленом на живот или желудок соперника. Хвататься за ковер. Разговаривать во время схватки. Хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку). Договариваться заранее о результатах схватки. Наносить на тело жирные или липкие вещества. Выходить на ковер потным в начале поединка или второго периода. Иметь на себе предметы, которые могут ранить соперника, такие как кольца, браслеты, серьги, протезы и т.п. **Схватка должна быть остановлена и возобновлена в центре ковра в следующих случаях:** если одна нога борца полностью касается защитной зоны; если спортсмены, находясь в захвате, попадают в красную зону тремя или четырьмя ногами, не выполняя приема, и там остаются; если голова нижнего борца полностью касается защитной зоны; если тренер оспаривает ситуацию, руководитель ковра прерывает схватку после того, как действие переходит в нейтральное положение.

Индивидуальная карточка спортсмена

Ед. измерения		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вос
Общее состояние								
Ночной сон. Длительность. Качество	Часы							
	Оценка 1-5							
Самочувствие	Оценка 1-5							
Настроение	Оценка 1-5							
Утренний пульс	Уд. / мин.							
Аэробные тренировки								
Силовые тренировки								
Разминка								
Основная часть								
Заключительная часть								

Силовые упражнения

Ноги								
Грудь								
Руки								
Спина								
Пресс								
Упражнения на гибкость								
Шея, грудь, плечи и руки								
Спина								
Ноги								
Комментарии								

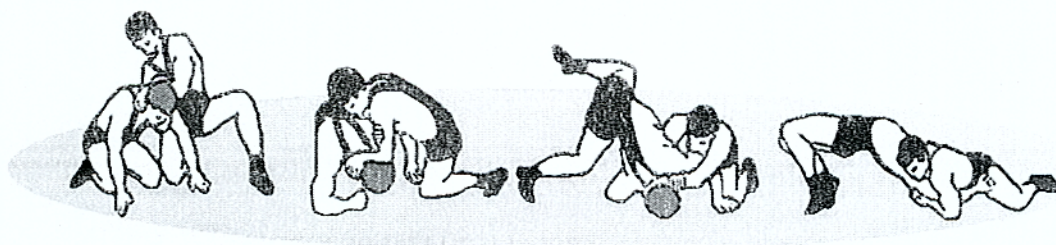
Основы базовой техники спортивной борьбы

1. Приемы базовой техники борьбы в партере

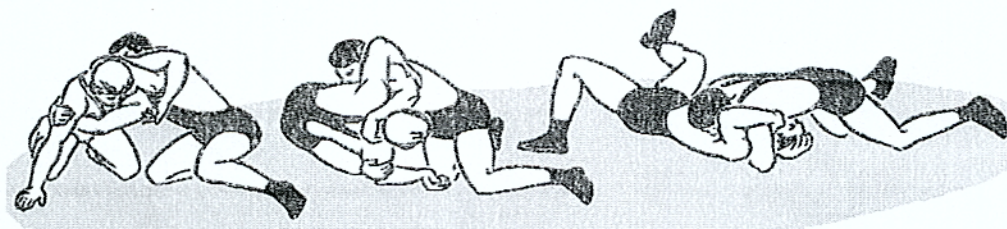
- *Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку («переворот подрывом двух рук»);*



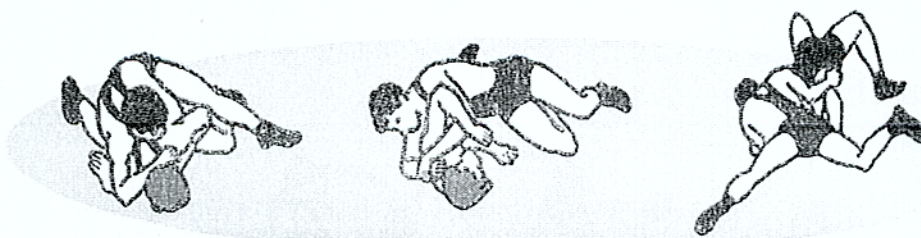
- *Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг «рычаг»;*



- *Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо;*



- *Переворот забеганием захватом за шею из-под плеча;*



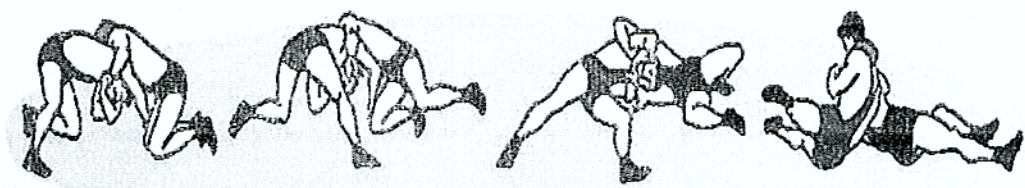
- *Переворот скручиванием захватом за шею спереди, сверху и разноименной руки под плечо снизу;*



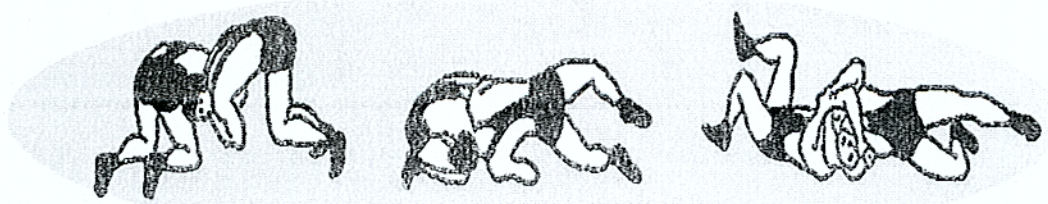
- Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею;



- Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди;



- Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки



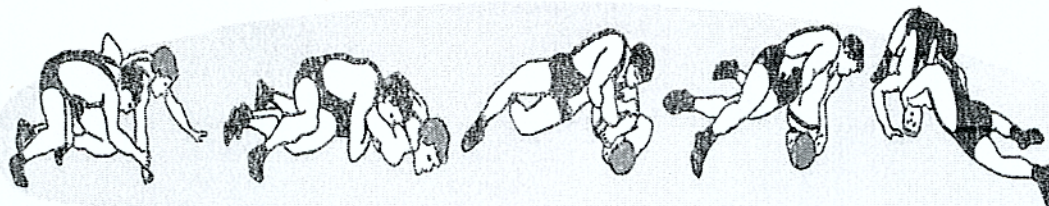
- Переворот накатом нырком головой под плечо, с захватом туловища сверху и предплечья;



- *Переворот через спину захватом одноименной руки под плечо;*



- *Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади;*



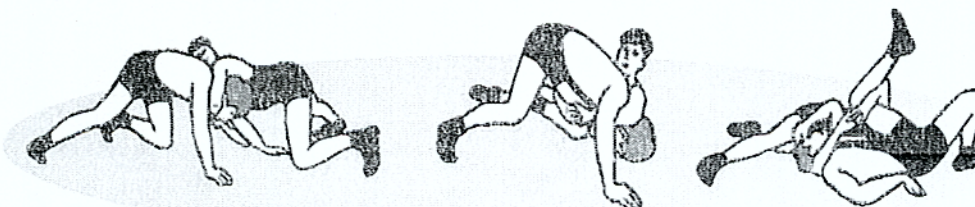
- *Переворот за себя в партере захватом шеи с плечом на рычаг;*



- *Переворот накатом захватом туловища сзади;*



- *Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади*

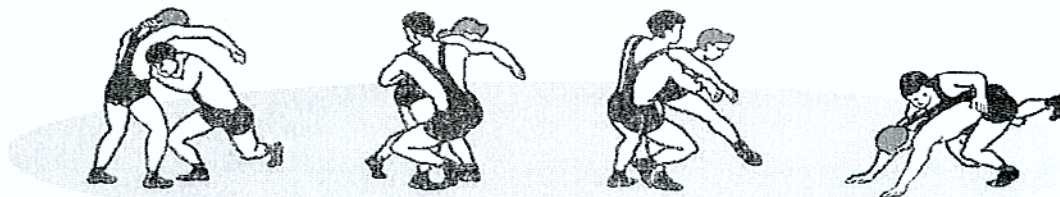


2. Приемы базовой техники борьбы в стойке

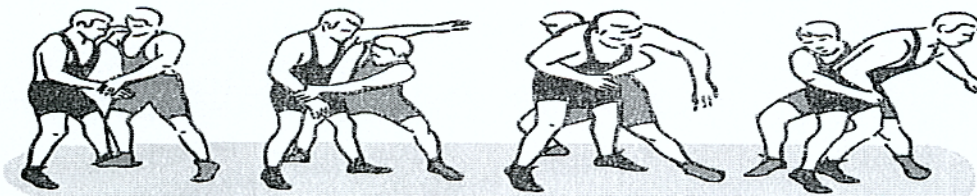
-Перевод в партер рывком за руку



- Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища;



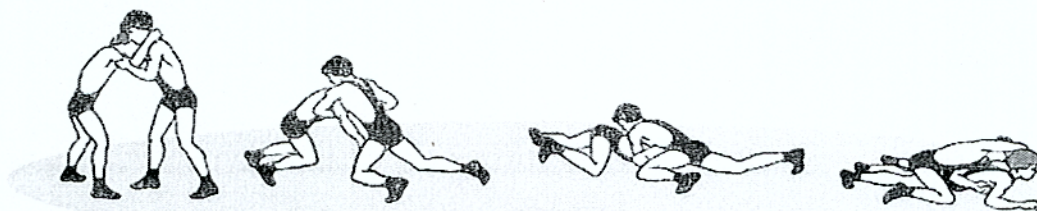
- Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье;



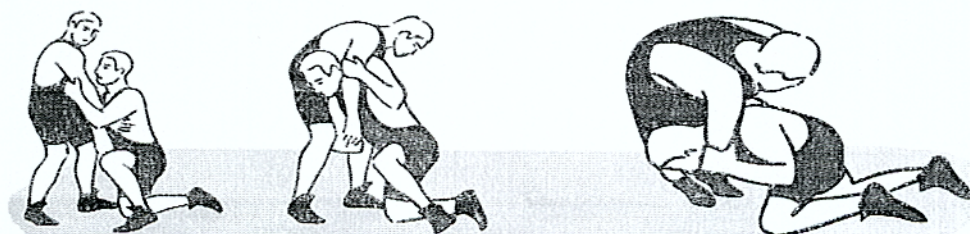
- Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом;



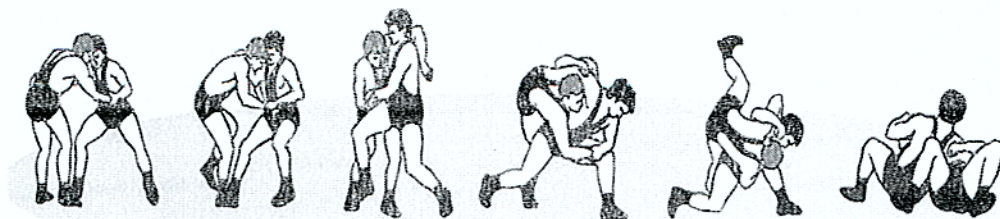
-Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом



-Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и туловища;



- Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу;



- Перевод в партер толчком головой в бок захватом двух ног;



Терминология в спортивной борьбе

1. **Техника борьбы** — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.
2. **Разделы техники** — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).
3. **Техника борьбы в стойке** — приемы, применяемые стоя.
4. **Техника борьбы в партере** — приемы, выполняемые в партере.
5. **Основные положения** — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).
6. **Стойка** — борец стоит на ногах.
7. **Партер** — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.
8. **Мост** — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.
9. **Полумост** — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.
10. **Положение лежа** — борец касается ковра какой-либо частью туловища.
11. **Захваты** — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.
12. **Одноименный захват** — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).
13. **Разноименный захват** — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).
14. **Захват ближней руки (ноги)** — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.
15. **Захват дальней руки (ноги)** — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.
16. **Скрестный захват** — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.
17. **Захват шеи из-под плеча** — захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.
18. **Захват шеи из-под плеч** — захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.

- 19. Высед** — борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.
- 20. Прием** — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.
- 21. Защита** — действие борца, которым можно отразить атаку противника.
- 22. Контрприем** — ответный прием на прием противника.
- 23. Переводы** — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.
- 24. Переводы нырком** — переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.
- 25. Переводы рывком** — переводы, выполняемые рывком руками.
- 26. Выход наверх** — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.
- 27. Выведение из равновесия** — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.
- 28. Связка** — сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.
- 29. Атака** — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.
- 30. Повторная атака** — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.

Упражнения борца для освоения моста

1. Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться в ковер около ушей. Приподнимаясь и прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, опереться лбом в ковер

2. Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног, коснуться ковра затылком и лопатками. Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук.

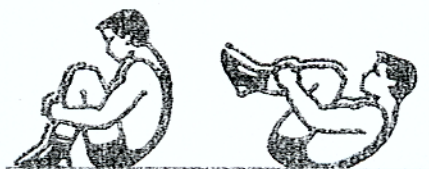
3. Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу. По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно. При этом первое время упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем без помощи рук.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

1. **Наклон назад, стоя на коленях.** Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение проделывают с помощью партнера.
2. **Боковой перекат.** Из положения лежа на спине с вытянутыми руками и ногами поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями ног мячи.
3. **Вставание из положения на мосту вперед.** Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни.
4. **Отжимание на руках из положения на мосту на голове.** Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в исходное положение.
5. **Попеременное поднятие ног из положения на мосту.** Стоя в положении мост, поднимать попеременно правую и левую ноги вверх до предела. Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.
6. **Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер.** Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и опереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, касаясь ковра попеременно одним и другим ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук.

Упражнения для изучения группировки:

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекаат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекаат будет мягким, без ощущения толчков.



-то же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

-из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекаат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.



Упражнения для изучения навыков падения на спину:

-изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коври. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50;

-падение на спину из положения сидя;

-сядась на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекаат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром;



-то же, вытягивая руки вперед-вверх; падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед;

-сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер; вытягивая руки вперед-вверх; падение на спину из положения полуприседа; падение на спину из положения о. с. Встать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед;



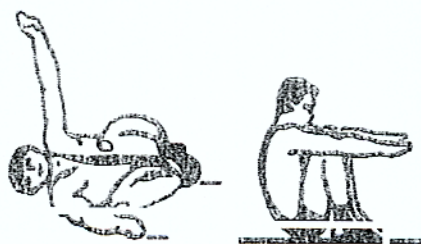
-плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер; вытягивая руки вперед-вверх;

-приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по коверу;



Упражнения для изучения падения на бок:

- изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу. То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки; перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед;

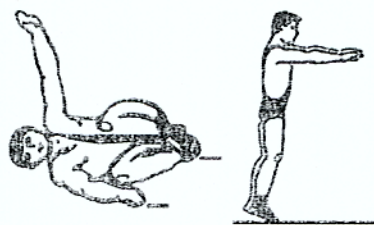


Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону; Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра. То же в другую сторону.



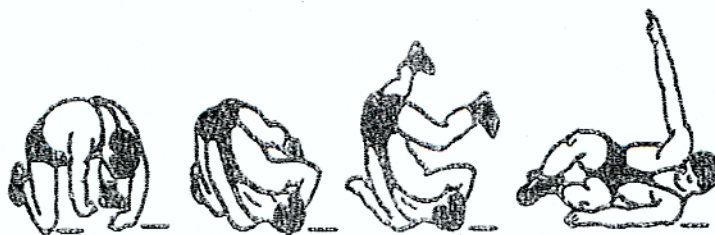
-падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 6). Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения;

-падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковра правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

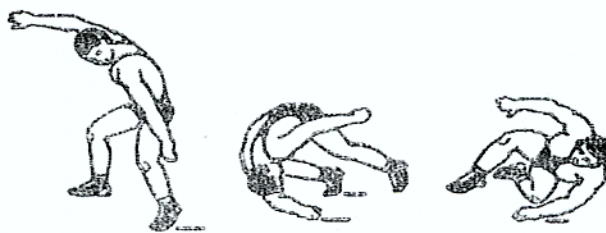


- перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опустить на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковра, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок. То же из стойки на правом колене.



Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носки. Сделать плавный перекат как с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.; то же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.



Приложение №10

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности для сдачи начальной (декабрь) - итоговой аттестации (май) обучающихся 8 -12 лет

№ п/п обучающегося	ФИО обучающегося	Физические качества										Уровень физической подготовленности											
		Быстрота		Координация	Выносливость			Сила			Словесная выносливость		Скоростно-силовые качества										
1		Вер 30м (не более 5,8с)	Вер 60м (не более 9,8с)	Челночный бег 3х10м (не более 7,8с)	Вер 400м (не более 1 мин. 23с)	Вер 800м (не более 3 мин. 20с)	Вер 1000м (не более 7 мин. 50с)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Вис на согнутых (угол до 90) руках (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бросок набивного мяча назад (не менее 4,5м)	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (не менее 3,5м)	Лазанье по вертикальному канату (шесту) помощью ног (без ног) не менее 1 раза	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 150м)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 4 раз)		
2																							
3																							