

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждена приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вольная борьба»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень реализации программы:** базовый  
**Адресат программы:** дети от 6 до 17 лет  
**Срок реализации:** 3 год  
**Разработчик программы:**  
Пурас Андрей Валерьевич  
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, Постановление от 28 сентября 2020 года N 28;
- Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);
- Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность** определяется необходимостью реализаций потребностей каждого обучающегося в самовыражении, нравственном развитии, удовлетворения индивидуальных потребностей, укреплении физического и психического здоровья. Актуальность программы также заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Вольная борьба приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Спорт, во всех его аспектах, как составная часть физической культуры, воспитывает стремление к победе, достижению высоких результатов, способствует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Благодаря регулярным занятиям спортом, улучшается эмоциональное, интеллектуальное и социальное самочувствие, что позволяет быстрее адаптироваться в современном стремительно изменяющемся мире. Занятия вольной борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющих основу техники и тактики борьбы. Программа «Вольная борьба» создана для привлечения детей к занятиям физической культурой и формированию у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой.

**Отличительные особенности программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана для привлечения детей к занятию вольной борьбой и ведению здорового образа жизни. Программа отличается меньшим количеством часов в практической и теоретической частях, установленных в федеральных законах «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ; учебных программ по вольной борьбе. За время реализации программы внесены корректировки в учебно-тематический план, содержание, методические материалы, связанные с усовершенствованием образовательного процесса.

Возможно обучение по программе с применением дистанционной технологии обучения.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный). Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного процесса, минимальную сложность преподаваемого содержания программы.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 6 до 17 лет.

**Половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся.** На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и степени подготовленности занимающихся (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость), спортивная техника, ОФП, СФП. Минимальный размер группы составляет 12 человек. Образовательная деятельность организована с использованием групповой формы с учётом индивидуальных особенностей детей. Обучение происходит путем практического показа и словесных объяснений.

У детей в возрасте **6 – 7 лет** внимание еще неустойчиво, утомляемость быстрая. Потребность в движении у детей в этом возрасте очень высокая. Но двигательные стереотипы неустойчивы – необходимо большое количество повторений для запоминания и закрепления движений. Дети уже начинают осознанно подходить к поставленным перед ними задачам, могут оценивать ситуацию, управлять своими движениями. В этом возрасте у детей завершается анатомическое созревание всей моторной системы. Ребенок легко бегает и прыгает, у него уже выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам дети в таком возрасте еще не готовы. Поэтому работа строится на многочисленном повторении двигательных действиях, и игровых тренировках.

**7-10 лет.** В детском организме происходит интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей, дифференцировка степени мышечных усилий, интегральная оценка пространственно-временных характеристик, улучшение чувства ритма. Изменения в органах и системах (мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки. В этот период отлично начинать занятия такими видами спорта, где от детей требуется тяжелая физическая нагрузка. Однако при этом недопустимы длительные динамические усилия и в особенности статические напряжения с элементами натуги. Занятия физическими упражнениями с младшими школьниками строятся так, чтобы кратковременные нагрузки чередовались с достаточными паузами отдыха, менялся характер работы отдельных мышечных групп (бег, игровая деятельность, гимнастические упражнения).

В возрасте **10-12 лет** интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки.

**12-14 лет** Исследования показали эффективность умеренных по величине динамических и статических нагрузок для развития силовых способностей у подростков. Максимальный прирост силы приходится в подростковом возрасте на 13 — 14 лет. В период полового созревания наблюдается повышенное состояние лабильности основных процессов высшей нервной деятельности. Вследствие этого дети быстро устают и склонны к излишней раздражительности, противоречивости в суждениях. Все это требует от воспитателя большого

педагогического опыта и такта. В подростковом возрасте занятия следует посвящать укреплению всех мышечных групп.

В 15-17 лет увеличивается мышечная сила, увеличивается выносливость. Акцент делается на упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года.

1 год обучения: 144 часа

2 год обучения: 216 часов

3 год обучения: 216 часов

Общее количество часов для освоения программы -576 часа.

**Методы, технологии обучения.**

**Основные методы обучения:**

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом материале.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

Сила воздействия физических упражнений зависит от возраста и пола учеников, от уровня их активности и заинтересованности, от уровня знаний, умений и физического развития. Определяют воздействие на организм особенности самих упражнений: их трудность, эмоциональность, новизна. Более эффективное влияние на организм оказывают эмоциональные, новые упражнения. Трудность упражнения во многом определяется его дозировкой. Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие могут принести вред здоровью детей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития, самореализации обучающихся посредством систематических занятий вольной борьбой.

**Задачи:**

- ознакомление с историей вольной борьбы, терминологией, правилами проведения поединков;
- ознакомление с основами техники выполнения физических упражнений в соответствии с видом спорта;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие у детей и подростков физической выносливости и содействие укреплению здоровья;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, патриотизма, навыка здорового образа жизни.

По окончании обучения будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- Ответственное отношение к занятиям, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, уважительное отношение к труду;
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, и т.д., готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения;
- Понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

По окончании обучения будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
- Умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

## **Планируемые результаты**

### **1 год обучения**

#### **Должны знать:**

- элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы; волевые качества спортсмена.
- основные термины спортивной борьбы: борьба, партер, физические качества.

#### **Должны уметь:**

- выполнять приемы в партере: «Скручивание», «Переворот с захватом рук», «Ключ», «Бросок через бедро», «Бросок через плечо»; «Проходы в ноги»; «Задняя подножка»; «Передняя подножка»;
- проводить тренировочные (соревновательные) схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников;
- выполнять основные акробатические упражнения;
- правильно выполнять разученные технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в учебных схватках с партнером;

-выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы;

- проявлять терпение (основное проявление воли).

## **2 год обучения**

### **Должны знать:**

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станочная динамометрия; жизненная емкость легких; костный скелет; осанка);

-понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

-правила «ТБ» при занятиях борьбой, правила противопожарной безопасности;

- средства физической культуры для укрепления здоровья;

- имена прославленных борцов прошлых лет и современности;

- правила проведения поединков, разделение на весовые категории;

- основные правила питания борца.

### **Должны уметь:**

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты»; «Рычаги»; «Броски наклоном»; «Броски подворотом»; «Проходы в ноги»; «Зацепы»; контрприемы;

- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;

- правильно выполнять технико-тактические приемы в вольной борьбе, применять их в соревновательной практике;

- выполнять приемы в парах при спортивных поединках;

- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП в соответствии с требованиями программы;

- принимать участие в соревнованиях (товарищеских встречах с другими коллективами, муниципальных первенствах);

- самостоятельно проводить разминку, игровые задания;

- выполнять двигательные задания в соответствии с программным материалом (постоянно пополняя арсенал двигательных средств).

## **3 год обучения**

### **Должны знать:**

- краткую характеристику основных систем организма (нервная система; костно-мышечная система; сердечно - сосудистая система; система дыхания);

- краткие сведения о массаже;

- терминологию основных групп приемов в стойке и партере.

- основные термины, используемые в спортивной борьбе;

- влияние физических упражнений на организм, влияние вредных привычек;

- методы самоконтроля борца;

- виды соревнований, права и обязанности судей на ковре, порядок определения победителей;

- правила самостраховки при проведении травмоопасных приемов, запрещенные действия;

- теорию в объеме учебно-тематического плана, уметь изъясняться по данным темам;

**Должны уметь:**

- выполнять приемы в партере и стойке: «Удержание и выходы наверх»; «Перевороты»; «Броски»; «Переводы»; «Нырки»; «Сваливание»; контрприемы;
- правильно выполнять технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в соревновательной практике;
- выполнять программные нормативы по ОФП, СФП и ТТП;
- принимать участие в соревнованиях (матчевых встречах, турнирах, окружных и городских первенствах);
- анализировать выступления борцов (товарищей по команде, выступления Российских борцов на крупнейших спортивных соревнованиях).

**Учебный план**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1-й год обучения</b>					
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	8	8	-	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	30	-	30	
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	28	1	27	
4.	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.	74	3	71	
5.	Раздел 5. Приемные и переводные испытания.	4	-	4	Зачетное занятие
6.	Раздел 6. Соревнования.				
<b>Итого:</b>		144	13	131	
<b>2-ой год обучения</b>					
1.	Раздел1. Теоретическая подготовка.	11	11	-	
2.	Раздел2. Общая физическая подготовка.	46	-	46	
3.	Раздел3. Специальная физическая подготовка	42	-	42	
4.	Раздел4. Техничко-тактическая подготовка	111	1	110	
5.	Раздел5. Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	
6.	Раздел6. Приемные испытания. Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачетное занятие
7.	Раздел7. Соревнования.				
<b>Итого:</b>		216	13	203	
<b>3-ий год обучения</b>					
1.	Раздел1. Теоретическая подготовка.	11	11	-	
2.	Раздел2. Общая физическая подготовка.	46	-	46	
3.	Раздел3. Специальная физическая подготовка	42	-	42	
4.	Раздел4. Техничко-тактическая подготовка	111	1	110	
5.	Раздел5. Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	
6.	Раздел6. Приемные испытания. Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачетное занятие
7.	Раздел7. Соревнования.				
<b>Итого:</b>		216	14	202	

## Содержание программы

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
1.2	Беседа «Гигиена спортсмена»	4	4	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>
2.1	ОФП. Страховка от травм	4		4
2.2	ОФП. Развитие координации.	6		6
2.3	ОФП. Развитие силы.	10		10
2.4	ОФП. Развитие мышц рук	6		6
2.5	ОФП. Развитие мышц ног.	4		4
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
3.1	СФП. Развитие гибкости.	12		12
3.2	СФП. Укрепление мышц спины.	8		8
3.3	СФП. Укрепление мышц шеи.	6		6
3.4	Просмотр фильма «СФП вольная борьба». СФП. Укрепление мышц спины.	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>71</b>
4.1	Психологическая подготовка	2	1	1
4.2	Просмотр фильма «ТТП в вольной борьбе». Работа в стойке	2	1	1
4.3	Приемы в партере «Скручивание».	6		6
4.4	Подвижные игры с элементами борьбы.	8		8
4.5	Подвижные игры.	8		8
4.6	Повтор приемов в партере.	12		12
4.7	Просмотр фильма «Вольная борьба - Партер (СоюзСпортФильм)». Повтор приемов в партере.	2	1	1
4.8	Приемы в партере «Ключ».	6		6
4.9	Борьба в партере.	6		6
4.10	Просмотр фильма «Вольная борьба. Борьба в партере». Борьба в партере.	2	1	1
4.11	Повтор приемов.	4		4
4.12	Прием «Бросок через бедро».	8		8
4.13	«Страховка». Повтор приемов в партере.	2		2
4.14	Повтор приемов в стойке.	4		4
4.15	Борьба по заданию.	2		2
<b>5.</b>	<b>Приемные испытания. Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
5.1	Приёмные испытания	2		2
5.2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	2		2
<b>6</b>	Соревнования	Согласно спортивному календарю		
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>



## **Раздел 1. Теоретическая подготовка. (8 часов)**

**1.1.** Тема: Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* беседа «Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом». (4 часа)

**1.2.** Тема: Беседа «Гигиена спортсмена». *Теория:* беседа «Личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью». (4 часа)

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. (30 часов)**

**2.1.** Тема: ОФП. Страховка от травм. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для правильного выполнения страховки во время бросков. (4 часа).

**2.2.** Тема: ОФП. Развитие координации. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития координации. (6 часов).

**2.3** Тема: ОФП. Развитие силы. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. (10 часов).

**2.4** Тема: ОФП. Развитие мышц рук. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц рук. (6 часов.).

**2.5** Тема: ОФП. Развитие мышц ног. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц ног. (4 часа).

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (28 часов)**

**3.1** Тема: СФП. Развитие гибкости. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, развитие гибкости при выполнении профилирующих упражнений борца (12 часов).

**3.2** Тема: СФП. Укрепление мышц спины. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (8 часов).

**3.3** Тема: СФП. Укрепление мышц шеи. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц шеи при выполнении профилирующих упражнений борца. (6 часов).

**3.4** Тема: Просмотр фильма «СФП вольная борьба». СФП. Укрепление мышц спины. *Теория:* Просмотр фильма «СФП вольная борьба». *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (2 часов)

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (74 часов)**

**4.1** Тема: Психологическая подготовка. *Теория:* беседа «Психологические рычаги во время борьбы». *Практика:* ОФП, Психологическое давление при проведении учебно-тренировочных схваток. (2 часа).

**4.2** Тема: Просмотр фильма «ГТП в вольной борьбе». Работа в стойке. *Теория:* Просмотр фильма «ГТП в вольной борьбе». *Практика:* ОФП, отработка приемов в стойке. (2 часа).

**4.3** Тема: Приемы в партере «Скручивание». *Практика:* ОФП, отработка приема в партере «Скручивание». (6 часов)

**4.4** Тема: Подвижные игры с элементами борьбы. *Теория:* Объяснения правил игры. *Практика:* ОФП, Подвижные игры с элементами борьбы. (8 часов)

**4.5** Тема: Подвижные игры. *Теория:* Объяснения правил игры. *Практика:* ОФП, подвижные игры. (8 часов)

**4.6** Тема: Повтор приемов в партере. *Практика:* ОФП, отработка приемов в партере. (12 часов.)

**4.7** Тема: Просмотр фильма «Вольная борьба - Партер (СоюзСпортФильм)». Повтор приемов в партере. *Теория:* Просмотр фильма «Вольная борьба - Партер (СоюзСпортФильм)». *Практика:* ОФП, отработка приемов в партере. (2 часа)

**4.8** Тема: Приемы в партере «Ключ». *Теория:* Разъяснение правильности выполнения приема «Ключ», наглядный показ. *Практика:* ОФП, отработка приема в партере «Ключ». (6 часов)

**4.9** Тема: Борьба в партере. *Практика:* ОФП, борьба в партере. (6 часов)

**4.10** Тема: Просмотр фильма «Вольная борьба. Борьба в партере». Борьба в партере. *Теория:* Просмотр фильма «Вольная борьба. Борьба в партере». *Практика:* ОФП, борьба в партере (2 часа)

**4.11** Тема: Повтор приемов. *Практика:* ОФП, повтор приемов в партере и стойке. (4 часа)

**4.12** Тема: Прием «Бросок через бедро». *Теория:* Разъяснение правильности выполнения приема «Бросок через бедро», наглядный показ. *Практика:* ОФП, отработка приема «Бросок через бедро». (8 часов)

**4.13** Тема: «Страховка». Повтор приемов в партере. *Теория:* беседа «для чего нужна страховка и правильность выполнения» *Практика:* ОФП, выполнение упражнений самостраховки, повтор приемов в партере. (2 часа)

**4.14** Тема: Повтор приемов в стойке. *Практика:* ОФП, повтор приемов в стойке. (4 часа)

**4.15** Тема: Борьба по заданию. *Практика:* ОФП, создание соревновательной ситуации, постановка задачи и борьба по данной задаче. (2 часа)

#### **Раздел 5. Приемные и переводные испытания.**

5.1 Приёмные испытания. *Практика:* ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

5.2 Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов). *Практика:* ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

#### **Раздел 6. Соревнования.** Согласно спортивному плану.

### **Учебно тематический план 2-го года обучения**

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	-
<b>1.1</b>	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
<b>1.2.</b>	Беседа «Гигиена спортсмена»	4	4	
<b>1.3</b>	Беседа «Группы мышц».	2	2	
<b>1.4</b>	Беседа «Сердечно-сосудистая система».	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	-	<b>46</b>
<b>2.1</b>	ОФП. Развитие выносливости.	8		8
<b>2.2</b>	ОФП. Развитие координации.	6		6

2.3.	ОФП. Развитие силы.	14		14
2.4	ОФП. Укрепление мышц рук	12		12
2.5	ОФП. Укрепление мышц ног.	6		6
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
3.1	СФП. Развитие гибкости.	12		12
3.2	СФП. Развитие быстроты.	10		
3.3	СФП. Укрепление мышц спины.	10		10
3.4	СФП. Укрепление мышц шеи.	10		10
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>111</b>	<b>1</b>	<b>110</b>
4.1	Психологическая подготовка	1	1	
4.2	Соревновательная подготовка	2	-	2
4.3	Правила Вольной борьбы	2		2
4.4	Подвижные игры с элементами борьбы.	12		12
4.5	Подвижные игры.	12		12
4.6	Повтор приемов в партере.	14		14
4.7	Технико-тактическая подготовка. Партер.	2		2
4.8	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .	2		2
4.9	Повтор приема в партере «переворот рычагом».	2		2
4.10	Приемы «Проходы в ноги».	10		10
4.11	Нырки и переводы	2		2
4.12	Повтор приемов в стойке.	12		1
4.13	Борьба по заданию.	16		16
4.14	Повтор бросков наклоном.	4		4
4.15	Борьба на опережение.	2		2
4.16	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	4		4
4.17	Учебно-тренировочная борьба.	8		8
4.18	Повтор приёмов в партере. «Накаты».	2		2
4.19	Борьба в стойке на выведение из равновесия.	2		2
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>Приемные испытания. Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
6.1	Приёмные испытания	2		2
6.2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	2		2
<b>7.</b>	<b>Соревнования</b>	Согласно спортивному календарю		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

### Раздел 1. Теоретическая подготовка. (11 часов)

**1.1.** Тема: Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* беседа «Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом». (4 часа)

**1.2.** Тема: Беседа «Гигиена спортсмена». *Теория:* беседа «Личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью». (4 часа)

**1.3.** Тема: Беседа «Группы мышц». *Теория:* беседа «Структура мышц». (2 часа)

**1.4.** Тема: Беседа «Сердечно-сосудистая система». *Теория* «Работа ССС» (1 час)

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. (46 часов)**

**2.1** Тема: ОФП. Развитие выносливости. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития выносливости. (8 часов)

**2.2** Тема: ОФП. Развитие координации. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития координации. (6 часов)

**2.3** Тема: ОФП. Развитие силы. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. (14 часов)

**2.4** Тема: ОФП. Развитие мышц рук. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц рук. (12 часов)

**2.5** Тема: ОФП. Развитие мышц ног. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц ног. (6 часов)

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (42 часов)**

**3.1** Тема: СФП. Развитие гибкости. *Теория:* беседа «Правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, развитие гибкости при выполнении профилирующих упражнений борца. (12 часов)

**3.2** Тема: СФП. Развитие быстроты. *Теория:* беседа «Правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, развитие быстроты. (10 часов)

**3.3** Тема: СФП. Укрепление мышц спины. *Теория:* беседа «Правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (10 часов)

**3.4** Тема: СФП. Укрепление мышц шеи. *Теория:* беседа «Правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц шеи при выполнении профилирующих упражнений борца. (10 часов)

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (111 часов)**

**4.1** Тема: Психологическая подготовка. *Теория:* беседа «Психологические рычаги во время борьбы». *Практика:* ОФП, Психологическое давление при проведении учебно-тренировочных схваток. (2 часа)

**4.2** Тема: Соревновательная подготовка. *Теория:* беседа «Разбор соревновательных ситуаций во время борьбы». *Практика:* ОФП, Соревновательные ситуации при проведении учебно-тренировочных схваток, разбор ошибок. (2 часа)

**4.3** Тема: Правила Вольной борьбы. *Практика:* «Запрещенные действия во время борьбы» (2 часа)

**4.4** Тема: Подвижные игры с элементами борьбы. *Теория:* Объяснения правил игры. *Практика:* ОФП, Подвижные игры с элементами борьбы. (12 часов)

**4.5** Тема: Подвижные игры. *Теория:* Объяснения правил игры. *Практика:* ОФП, подвижные игры. (12 часов)

**4.6** Тема: Повтор приемов в партере. *Практика:* ОФП, отработка приемов в партере. (14 часов)

**4.7** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Партер. *Практика:* ОФП, «Отработка приемов в партере по задаче» (2 часа)

**4.8** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Борьба за захват. *Практика:* ОФП, «Работа в захвате по задаче». (2 часа)

**4.9** Тема: Повтор приема в партере «переворот рычагом». *Практика:* ОФП, повтор приема в партере «переворот рычагом». (2 часа)

**4.10** Тема: Приемы «Проходы в ноги». *Практика:* ОФП, Приемы «Проходы в ноги». (10 часов)

**4.11** Тема: Нырки и переводы *Практика:* ОФП, отработка нырков и переводов в движении. (2 часа)

**4.12** Тема: Повтор приемов в стойке. *Практика:* ОФП, повтор приемов в стойке. (12 часов)

**4.13** Тема: Борьба по заданию. *Практика:* ОФП, создание соревновательной ситуации, постановка задачи и борьба по данной задаче. (16 часов)

**4.14** Тема: Повтор бросков наклоном. *Практика:* ОФП, Повтор бросков наклоном. (4 часа)

**4.15** Тема: Борьба на опережение. *Практика:* ОФП, Борьба на опережение. (2 часа)

**4.16** Тема: Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». *Практика:* ОФП, Повтор приёмов в стойке, отработка «Зацепов». (4 часа)

**4.17** Тема: Учебно-тренировочная борьба. *Практика:* ОФП, Учебно-тренировочная борьба. (4 часа)

**4.18** Тема: Повтор приёмов в партере. «Накаты». *Практика:* ОФП, Повтор приёмов в партере, отработка «Накатов». (2 часа)

**4.19** Тема: Борьба в стойке на выведение из равновесия. *Практика:* ОФП, борьба в стойке на выведение из равновесия. (2 часа)

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская практика. (2 часа)**

Теория: «Изучение оценок при приведении технического действия» (1 час); *Практика:* Во время учебных схваток проведение оценок действиям. (1 час)

#### **Раздел 6. Приемные и переводные испытания. (4 часа)**

**6.1** Тема: Приёмные и переводные испытания. *Практика:* ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

**6.2** Тема: Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов). *Практика:* ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

#### **Раздел 6. Соревнования. Согласно спортивному плану.**

### **Учебно- тематический план 3-го года обучения**

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
<b>1.1</b>	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
<b>1.2.</b>	Беседа «Гигиена спортсмена»	4	4	
<b>1.3</b>	Беседа «Группы мышц».	2	2	

1.4	Беседа «Сердечно-сосудистая система».	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
2.1	ОФП. Развитие скоростной выносливости.	12		12
2.2	ОФП. Развитие координации.	2		2
2.3	ОФП. Развитие силы.	14		14
2.4	ОФП. Укрепление мышц рук	4		4
2.5	ОФП. Укрепление мышц ног.	10		10
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
3.1	СФП. Развитие гибкости.	8		8
3.2	СФП. Укрепление мышц пресса	4		4
3.3	СФП. Укрепление мышц спины.	8		8
3.4	СФП. Укрепление мышц шеи.	2		2
3.5	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	8		8
3.6	СФП. Укрепление мышц плечевого сустава.	6		6
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>118</b>
4.1	Психологическая подготовка	2	2	
4.2	Соревновательная подготовка	2	-	2
4.3	Правила Вольной борьбы	2		2
4.4	Подвижные игры с элементами борьбы.	4		4
4.5	Подвижные игры.	8		8
4.6	Повтор приемов в партере.	16		16
4.7	Технико-тактическая подготовка. Партер.	2		2
4.8	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .	2		2
4.9	Повтор приема в партере «переворот рычагом».	2		2
4.10	Приемы «Проходы в ноги».	12		12
4.11	Нырки и переводы	6		6
4.12	Повтор приемов в стойке.	18		18
4.13	Борьба по заданию.	14		14
4.14	Повтор бросков наклоном.	4		4
4.15	Борьба на опережение.	6		6
4.16	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	6		6
4.17	Учебно-тренировочная борьба.	8		8
4.18	Повтор приёмов в партере. «Накаты».	2		2
4.19	Борьба в стойке на выведение из равновесия.	4		4
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Приемные испытания. Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
6.1	Приёмные испытания	2		2
6.2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	2		2
<b>7.</b>	<b>Соревнования</b>	Согласно спортивному календарю		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка. (12 часов)**

**1.1.** Тема: Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* беседа «Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом». (4 часа)

**1.2.** Тема: Беседа «Гигиена спортсмена». *Теория:* беседа «Личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью». (4 часа)

**1.3.** Тема: Беседа «Группы мышц». *Теория:* беседа «Структура мышц». (2 часа)

**1.4.** Тема: Беседа «Сердечно-сосудистая система». *Теория* «Работа ССС» (2 часа)

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. (42 часов)**

**2.1** Тема: ОФП. Развитие скоростной выносливости. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития скоростной выносливости. (12 часов)

**2.2** Тема: ОФП. Развитие координации. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития координации. (2 часа)

**2.3** Тема: ОФП. Развитие силы. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. (14 часов)

**2.4** Тема: ОФП. Развитие мышц рук. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц рук. (4 часа)

**2.5** Тема: ОФП. Развитие мышц ног. *Теория:* беседа «правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц ног. (10 часов)

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (36 часов)**

**3.1** Тема: СФП. Развитие гибкости. *Теория:* беседа «Правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, развития гибкости при выполнении профилирующих упражнений борца. (8 часов)

**3.2** Тема: СФП. Укрепление мышц пресса. *Теория:* беседа «Правильность выполнения упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц пресса. (4 часа)

**3.3** Тема: СФП. Укрепление мышц спины. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (8 часов)

**3.4** Тема: СФП. Укрепление мышц шеи. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц шеи при выполнении профилирующих упражнений борца. (2 часа)

**3.5** Тема: СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств. (8 часов)

**3.6** Тема: СФП. Укрепление мышц плечевого сустава. *Теория:* беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» *Практика:* Специальная физическая подготовка, укрепление мышц плечевого сустава при выполнении профилирующих упражнений борца. (6 часов)

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (120 часов)**

**4.1** Тема: Психологическая подготовка. Теория: беседа «Психологические рычаги во время борьбы». Практика: ОФП, Психологическое давление при проведении учебно-тренировочных схваток. (2 часа)

**4.2** Тема: Соревновательная подготовка. Теория: беседа «Разбор соревновательных ситуаций во время борьбы». Практика: ОФП, Соревновательные ситуации при проведении учебно-тренировочных схваток, разбор ошибок. (2 часа)

**4.3** Тема: Правила Вольной борьбы. Теория: беседа «Запрещенные действия во время борьбы». Практика: ОФП, Соревновательные ситуации при проведении учебно-тренировочных схваток (2 часа)

**4.4** Тема: Подвижные игры с элементами борьбы. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, Подвижные игры с элементами борьбы. (4 часа)

**4.5** Тема: Подвижные игры. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, подвижные игры. (8 часов)

**4.6** Тема: Повтор приемов в партере. Практика: ОФП, отработка приемов в партере. (16 часов)

**4.7** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Партер. Практика: ОФП, «Отработка приемов в партере по задаче» (2 часа)

**4.8** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Борьба за захват. Практика: ОФП, «Работа в захвате по задаче». (2 часа)

**4.9** Тема: Повтор приема в партере «переворот рычагом». Практика: ОФП, повтор приема в партере «переворот рычагом». (2 часа)

**4.10** Тема: Приемы «Проходы в ноги». Практика: ОФП, Приемы «Проходы в ноги». (12 часов)

**4.11** Тема: Нырки и переводы Практика: ОФП, отработка нырков и переводов в движении. (6 часов)

**4.12** Тема: Повтор приемов в стойке. Практика: ОФП, повтор приемов в стойке. (18 часов)

**4.13** Тема: Борьба по заданию. Практика: ОФП, создание соревновательной ситуации, постановка задачи и борьба по данной задаче. (14 часов)

**4.14** Тема: Повтор бросков наклоном. Практика: ОФП, Повтор бросков наклоном. (4 часа)

**4.15** Тема: Борьба на опережение. Практика: ОФП, Борьба на опережение. (6 часа)

**4.16** Тема: Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». Практика: ОФП, Повтор приёмов в стойке, отработка «Зацепов». (6 часов)

**4.17** Тема: Учебно-тренировочная борьба. Практика: ОФП, Учебно-тренировочная борьба. (8 часов)

**4.18** Тема: Повтор приёмов в партере. «Накаты». Практика: ОФП, Повтор приёмов в партере, отработка «Накатов». (2 часа)

**4.19** Тема: Борьба в стойке на выведение из равновесия. Практика: ОФП, борьба в стойке на выведение из равновесия. (4 часа)

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская практика. (2 часа)**

Теория: «Изучение оценок при приведении технического действия» (1 час); Практика: Во время учебных схваток проведение оценок действиям. (1 час)

#### **Раздел 6. Приемные и переводные испытания. (4 часа)**



**6.1** Тема: Приёмные испытания. *Практика:* ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

**6.2** Тема: Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов). *Практика:* ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

**Раздел 6. Соревнования.** Согласно спортивному плану.

**Календарный-учебный график**  
**Календарный-учебный график 1-го года обучения**

Название разделов	Месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	4				4				
Общая физическая подготовка	2	6	4	4	2	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка	2	6	2	4	2	4	4	2	2
Технико-тактическая подготовка	2	8	10	10	4	8	10	14	8
Приемные испытания. Промежуточная аттестация	2								2
	12	20	16	18	12	16	18	18	14
Соревнования	Согласно спортивному календарю								
	<b>Всего 144ч.</b>								

**Календарный-учебный график 2-го года обучения**

Название разделов	Месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	4	2	1		4				
Общая физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	6	8	6

Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	2	4	6	4	4
Технико-тактическая подготовка	4	14	15	16	10	16	14	14	8
Инструкторская и судейская практика									2
Приемные испытания. Промежуточная аттестация	2								2
	18	28	26	26	20	24	26	26	22
Соревнования	Согласно спортивному календарю								
<b>Всего 216 ч.</b>									

### Календарный-учебный график 3-го года обучения

Название разделов	Месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	4	2	2		4				
Общая физическая подготовка	2	6	4	6	2	6	6	6	4
Специальная физическая подготовка	2	6	4	6	4	6	4	2	2
Технико-тактическая подготовка	8	14	16	14	10	12	16	16	14
Инструкторская и судейская практика									2
Приемные испытания. Промежуточная аттестация	2								2
	18	28	26	26	26	24	26	26	24
Соревнования	Согласно спортивному календарю								
<b>Всего 216 ч.</b>									

## Оценочные материалы

Основной способ: наблюдение за выполнением контрольных упражнений (нормативов).  
Уровневая система оценивания: высокий, средний, низкий уровень. Промежуточная аттестация проходит два раза в год в форме сдачи ОФП, СФП.

Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения. Текущий контроль позволяет оценить и проверить сформированные навыки обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические навыки обучающихся.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью обучающихся при выполнении практической работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности обучающихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с обучающимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальная диагностика</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических детей	Беседа, ОФП
<b>Промежуточная аттестация I полугодие</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце I полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП
<b>Промежуточная аттестация II полугодие</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающихся их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП. Соревновательная деятельность

### Критерии оценки обучающихся

**1. Знания о вольной борьбе.** С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокий уровень – выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.

Средний уровень – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.



		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

**Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся  
н - низкий с – средний в – высокий**

Название коллектива \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																										

## Методические материалы

### Формы и методы реализации программы:

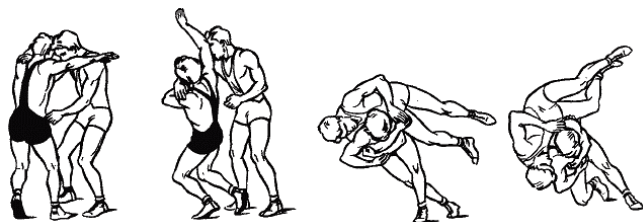
- тренировки
- групповые тренировки
- игровые тренировки; круговые тренировки
- соревновательная практика
- Специализированные игровые комплексы
- разбор соревнований

### Пример упражнений. Взаимоположение при проведении приемов в партере

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге. *Броски проворачиваясь (тип «провороты»)* (высокая стойка)

Броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее. При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270°. В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска. *Броски проворотом (через туловище)* (см. рисунок 1)



### Броски «Перебрасывания» (средняя стойка)

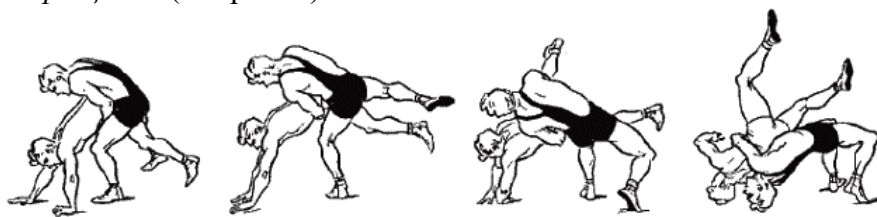
Перебрасывания – это броски противника в *средней стойке*, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360°.

Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.

*При исходном положении атакующего* – сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища могут проводиться перебрасывания: вращаясь (прежнее наименование – накатом), прогибом и разворачиваясь.

Для проведения перебрасывания необходимо воспитаннику вначале подвести свой общий центр тяжести как можно ближе под общий центр тяжести противника и обеспечить обхват туловища противника ближе к его общему центру тяжести.

При отрыве противника от ковра целесообразно ориентироваться не столько на разгибание в позвоночнике, сколько на разгибание в тазобедренном и коленном суставах.  
*Перебрасывание вращаясь* (см. рис. 2)



Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование – накатом) из исходного положения лицом к голове

Плотно прижимая к себе тело противника, атакующий привстает, поднимает его таз и, делая заход ногой в зону, располагающуюся под грудью противника, отводит назад свою другую ногу и, разворачиваясь за себя, пронесит тело противника на своем тазобедренном поясе. Продолжая прогиб с вращением атакующий бросает противника сбоку за себя, пройдя через собственное положение на мосту в положение удержания.

*Тактическая подготовка.*

1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище и захватывает правую руку выше локтя.

2. Если атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, встав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его левую руку на ключ. Если атакуемый, защищаясь, прижимает свою руку к туловищу, то атакующий захватывает ее вместе с туловищем и, переходя на противоположную сторону захваченной руки, выполняет поворот.

Защиты. 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет захватываемую руку в сторону, опуская грудь вниз.

2. Если атакующий выполнил захват туловища с рукой (но неплотно прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилием рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакуемый, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высед на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему.

В случае невозможности обучающимся посещать занятия в очной форме может быть применена **дистанционная технология обучения:**

- видео уроки;
- самостоятельная работа по общефизической подготовке;
- видеоотчеты;
- просмотр документальных фильмов по вольной борьбе;
- просмотр видео с соревнований по вольной борьбе с разбором приемов и ошибок.

Примерный план проведения дистанционных занятий в приложении 2.

**Воспитательная работа**

№	Название мероприятия	Содержание, краткая характеристика воспитательного мероприятия	Направление деятельности	Сроки и форма проведения
1.	Родительское собрание  Индивидуальные консультации  Родительское собрание	Первое знакомство с педагогом и деятельностью объединения  Работа с родителями в индивидуальном порядке  Подведение итогов учебного года	Профорентация Работа с родителями	Сентябрь  В течении года  Май
2.	Городской турнир по вольной борьбе «Кубок Новичка»  Первенство города Иркутска по вольной борьбе до 16 лет  Первенство города Иркутска по вольной борьбе до 18 лет  Первенство Иркутской области по вольной борьбе до 16 лет  Первенство Иркутской области по вольной борьбе до 18 лет	Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи  Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов города, отбор на первенство области.  Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов города, отбор на первенство области.  Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов области, отбор на сибирский федеральный округ.  Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов области, отбор на сибирский федеральный округ.	Гражданско - патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Экологическое воспитание	Сентябрь-октябрь; Соревнования  В течении года Соревнования  В течении года Соревнования  В течении года Соревнования  В течении года Соревнования

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы в детском клубе имеется и может и может быть использовано:

1. Борцовские маты - 15 штук
2. Борцовская резина - 2 штуки
3. Турник – 1 штука
4. Набивные мячи, скакалки.
5. Ноутбук, проектор.



## Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. (№145)
2. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы [Текст] / И.И. Алиханов – Москва, 2010 – 216 с.
3. Васильков, Г.А. От игры к спорту [Текст] / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков – Москва, 2010 – 80 с.
4. Шулика, Ю.А. Вольная борьба для начинающих [Текст] / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко – Ростов-на-Дону: Из-во Феникс, 2006. – 800 с.

## Приложение №1

### Приемно-переводные нормативы обучающихся для всех годов обучения

<b>Сила (6-8 лет)</b>					
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	25	35	45	55
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	1	2	4	5	8
Приседания	30	40	50	70	90
<b>Быстрота(6-8 лет)</b>					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	13	17	24	27	30
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	15	19	27	30	34
Прыжки в длину за 30 сек.	8	13	18	21	27
<b>Выносливость(6-8 лет)</b>					
вис на перекладине	8 сек.	15 сек.	24 сек.	35 сек.	50 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90	3 сек.	10 сек.	15 сек.	25 сек.	35 сек.
упражнение «планка»	20 сек.	35 сек.	50 сек.	1 мин. 20 сек.	1 мин. 40 сек.

<b>Сила (9-11 лет)</b>					
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	30	45	55	70
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	2	4	6	8	13
Приседания	40	50	70	85	110
<b>Быстрота(9-11 лет)</b>					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	15	20	27	29	34
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	18	24	30	35	40
Прыжки в длину за 30 сек.	10	16	20	25	30
<b>Выносливость(9-11 лет)</b>					
вис на перекладине	10 сек.	20 сек.	27 сек.	40 сек.	1 мин. 10 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90	6 сек.	14 сек.	19 сек.	30 сек.	50 сек.
упражнение «планка»	30 сек.	45 сек.	1 мин.	2 мин.	4 мин.

<b>Сила (12-15 лет)</b>					
-------------------------	--	--	--	--	--

<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	35	50	60	75	90
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	4	6	8	12	18
Приседания	60	80	90	120	200
<b>Быстрота(12-15 лет)</b>					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	17	23	29	31	37
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	18	26	32	37	45
Прыжки в длину за 30 сек.	12	19	23	28	35
<b>Выносливость(12-15 лет)</b>					
вис на перекладине	15 сек.	25 сек.	30 сек.	46 сек.	1 мин. 30 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90	8 сек.	17 сек.	22 сек.	40 сек.	1 мин. 10 сек.
упражнение «планка»	45 сек.	55 сек.	1 мин. 30 сек.	2 мин. 30 сек.	6 мин.

<b>Сила (16 лет и ст.)</b>					
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	55	65	75	90	110
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	5	7	9	14	25
Приседания	65	85	100	170	250
<b>Быстрота(16 лет и ст.)</b>					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	20	25	29	32	38
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	19	28	34	39	48
Прыжки в длину за 30 сек.	14	22	27	30	40
<b>Выносливость(16 лет и ст.)</b>					
вис на перекладине	20 сек.	30 сек.	37 сек.	1 мин.	2 мин.
вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90	10 сек.	20 сек.	30 сек.	50 сек.	1 мин. 30 сек.
упражнение «планка»	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.	2 мин. 40 сек.	8 мин.

Способ оценки:


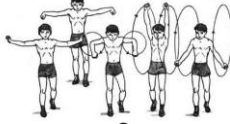


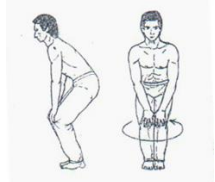




1 уровень – Низкая оценка


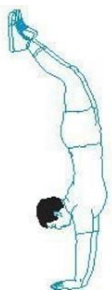
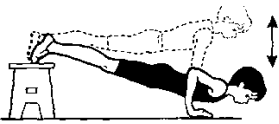


2-3 уровень – Средняя оценка

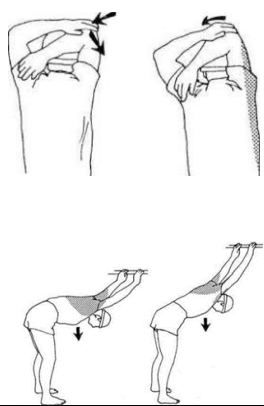
4-5 уровень – Высокая оценка

### Сводная таблица

Ф.И · уче ник а	Сила			Быстрота			Выносливость			Средний балл	Итого
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Сгибание разгибание рук вися на перекладине	Приседания	сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	отбросы ног из поло жени я присед д за 30 сек.	Прыжки в дли ну за 30 сек.	вис на перекладине	вис на турнике подбор одок выше перекладины уголок 90	упражнение «планка»		

Дата, Тема	Этап занятия	Наименование упражнения	примечания
	Зарядка(Разминка)	<p>1.мышцы шеи;</p> <p>2.руки;</p> <p>3.таз;</p> <p>4.тазобедренный сустав;</p> <p>5.коленный сустав;</p> <p>6.голеностопный сустав;</p> <p>7.упражнение мельница;</p> <p>8. наклоны к ногам (колени прямые) по 10 раз;</p> <p>9. присед 15- 20 раз;</p> <p>10.пресс 20-40 раз;</p>	    <p><small>Рисунок 21 Круговые движения в тазобедренном суставе</small></p>    <p><small>Рисунок 22 Мельница</small></p>  

		<p>11. отжимание 25-40 раз;</p>	
<p>Тренировка</p>	<p><b>1.Разминка</b></p> <p><b>2.Упражнения для мышц рук:</b></p> <p>2.1. стойка на руках у стены;</p> <p>2.2. отжимания ноги на возвышенности;</p> <p>2.3. отжимания от стула для трицепса;</p> <p>2.4. отжимание от пола;</p>	<p>Смотреть раздел зарядка</p>  <p>2 подхода по 1 минуте перерыв между подходами 1 минута</p>  <p>1 для 6-9 лет 4 подхода по 10 раз для 10-14 лет 4 подхода по 20-30 раз перерыв между подходами 1 минуту</p>  <p>для 6-9 лет 4 подхода по 15 раз для 10-14 лет 4 подхода по 30-40 раз перерыв между подходами 1 минуту</p> 	

		<b>3. Растяжка.</b>	<p>для 6-9 лет 4 подхода по 15 раз для 10-14 лет 4 подхода по 30-40 раз перерыв между подходами 1 минуту</p> 
--	--	---------------------	---