

Российская Федерация  
Отдел образования администрации Октябрьского района Амурской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с. Екатеринославка»

Принята  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
От «17» июне 20 20  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦВР  
с.Екатеринославка  
 /ФИО/  
«17» июне 20 20  


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**« Вольная борьба»**

**Развитие физических качеств на занятиях по вольной  
борьбе**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Демянюк С. А. педагог  
дополнительного образования

с. Екатеринославка, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Паспорт программы.....</b>	<b>с.3</b>
<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....</b>	<b>с.4</b>
- Пояснительная записка.....	с.4
- Цель и задачи программы.....	с.6
- Учебно-тематический план .....	с.9
- Содержание образовательной программы.....	с.11
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....</b>	<b>с.26</b>
- Календарный учебный график.....	с.26
- Условия реализации программы.....	с.26
- Форма аттестации.....	с.26
- Оценочные материалы.....	с.27
- Контрольно-диагностический блок.....	с.27
<b>Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.....</b>	<b>с.27</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>с.28</b>

### Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной направленности «Вольная борьба»
<b>Автор-составитель программы:</b> Демянюк Сергей Александрович, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр внешкольной работы»
<b>Образовательная направленность:</b> Спортивная
<b>Основная цель программы:</b> обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбы.
<b>Основные задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях вольной борьбой;</li><li>- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;</li><li>- изучение технических приёмов;</li><li>- воспитание морально-волевых качеств личности;</li><li>- отбор перспективных юных борцов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b> 12-18 лет
<b>Год разработки программы:</b> 2020 г.
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.</li><li>- Закон Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012 г.</li><li>- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642)</li><li>- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г.</li><li>- Основы государственной молодёжной политики РФ на период до 2025 г. (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р</li><li>- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 05.05.2018 г. №298н</li><li>- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России</li><li>- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</li><li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 ДО детей»</li></ul>

-Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

-Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ)

**Методическое обеспечение программы** Методические рекомендации по реализации программного материала, специальная учебно-методическая литература по предмету, дидактический материал по предмету

**Рецензенты:**

## *Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»*

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

#### **Актуальность данной программы:**

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Вольная борьба» направлена на подготовку юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся в состав сборной команды района и Удмуртской Республики.

**Вольная борьба** – это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п... Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы. Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

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.

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Толщина ковра должна составлять не менее 4 сантиметров. Сама борьба ведется в так называемой «области состязаний», которая представляет собой желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Спортсмены возвращаются в этот круг после остановки схватки или при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. За пределами 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр — «зона пассивности».

Борцовское трико (одежда для вольной борьбы) – сплошное трико красного или синего цвета, установленного ФИЛА образца. Цвет трико определяется жребием. Ни в коем случае не разрешается смешение красного и синего цвета в трико.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

**Цель:** стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать также, как привить обучающимся общепринятых норм поведения, развития самодисциплины и любви к Родине.

Перед учебными группами ставятся конкретные **Задачи:**  
группы спортивно-оздоровительной подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий вольной борьбой.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования**

Программа предназначена для детей **12-18 лет.**

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

### **Формы обучения:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

**Ожидаемые результаты:** выполнение контрольных нормативов, попадание в сборную команду района по вольной борьбе, выполнение разрядов.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** соревнования, контрольные тренировки.

К концу обучения обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа должны

#### **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

#### **уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Сформированы навыки:** основные двигательные навыки.

#### ***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

#### ***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

**Контроль за реализацией программы:** контроль учета спортивных результатов, внутришкольный контроль..

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки обучающихся проводятся 2 раза на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают

контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования программы для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

**Формы воспитательной работы:** в течение года будет проводиться работа с детьми (походы, беседы, субботники, чаепития и т.д.); работа с родителями (беседы и т.д.); работа со школой (проведение совместных мероприятий, встречи с классными руководителями и т.д.)

### **Объём и сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» предназначена для детей школьного возраста 12-18 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия для всех начинаются с 1 сентября и заканчиваются 25 мая. Продолжительность для 1 года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу. 72 часа в год.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования РФ, порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

Данная программа рассчитана на обучение дошкольников 9-11 лет в учреждении дополнительного образования. Учебная группа наполняется 10-15 чел. Перевод на следующий год осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения.

### **Режим организации занятий.**

Наполняемость группы от 10-15 чел. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования учащихся и позволяет решать поставленные задачи. Продолжительность занятия 35-40 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по ТБ по соответствующим инструкциям.

<b>Уровень обучения</b>	<b>Годовое обучение, количество</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Рекомендуемый состав учащихся в учебной</b>
-------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--

	<b>часов</b>		<b>группе</b>
1 год обучения – стартовый уровень	1 год – 72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	10-15 чел.

Количество учебных недель: 36.

### Учебно-тематический план

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	
Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	1
Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы	1
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1
Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	1
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы	1
Правила соревнований	2
<b>Итого часов:</b>	<b>7</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>	
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	5
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	10
Приемные и переводные испытания	2
Восстановительные мероприятия	
Углубленное обследование	
Участие в соревнованиях	
Психологическая подготовка	
Инструкторская и судейская практика	
<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование

Разделы подготовки	Кол-во часов
	1 год
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	
Физическая культура - важное средство физического развития и здоровья человека.	1
Личная и общественная гигиена. Закаливание.	2
Роль спортивного режима и питания	2
Рождение и развитие вольной борьбы.	1
Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе	2
Самоконтроль в процессе занятий спортом	1
Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	2
Основные средства спортивной тренировки	1
Физическая подготовка	1
Итого часов:	<b>13</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>	
Общая физическая подготовка	5
Специальная физическая подготовка	5
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	2
Приемные и переводные испытания	5
Восстановительные мероприятия	
Углубленное обследование	
Участие в соревнованиях	2
Психологическая подготовка	1
Инструкторская и судейская практика	1
Итого часов:	<b>21</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## **Содержание учебно-тренировочных занятий**

### **1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В содержании учебного материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся для успешного овладения навыками инструктора и судьи по борьбе.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Спортивная борьба в РФ.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в вольной борьбе. Международное спортивное движение.

#### **Общие сведения об истории развития вольной борьбы**

Возникновение данного вида спорта. Возникновение вольной борьбы в России. Первые состязания. Вольная борьба в годы становления Российского государства. Проведение спартакиад и других массовых мероприятий. Прикладное и воспитательное значение вольной и национальной борьбы.

Успехи российских борцов на международных соревнованиях – Первенствах мира, Европы и Олимпийских играх. Краткий обзор вольной и национальной борьбы за рубежом.

Состояние и задачи развития вольной борьбы в Республике Бурятия. Спортивные успехи бурятских борцов в соревнованиях различного ранга. Участие монгольских и бурятских борцов по вольной борьбе в Первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

#### **Меры обеспечения безопасности**

##### **при проведении занятий (соревнований) по вольной борьбе**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Запрещенные действия в борьбе.

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении занятий (соревнований) по вольной борьбе. Правила поведения борца на борцовском ковре. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

## **Общие основы техники и тактики борьбы.**

### **Техническая подготовка**

Цели и задачи технической подготовки в борьбе, ее этапы. Основные элементы техники борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в борьбе.

Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

### **Тактическая подготовка**

Тактика борьбы. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах. Разминка. Профилактический осмотр одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения борьбы сильнейших зарубежных и отечественных борцов. Совершенствование тактики борьбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

### **Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка**

Общие понятия морали (нравственности). Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества. Преданность Родине. Моральный облик современного человека.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства борцов. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки борца. Интеллектуальное самообразование спортсмена. Дневник спортсмена. Его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для понятия об интеллектуальной подготовке спортсмена, ее виды. Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена.

Методика непосредственной предсоревновательной подготовки борцов перед поединком. Разминка борца. Методы психорегулирующей тренировки

(ПРТ) и их роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций борца-спортсмена и повышения его спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств борца.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости и освоения основных элементов техники борьбы. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Примерные соотношения общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке борцов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Костный, связочный и мышечный аппарат, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Дыхание, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Органы чувств. Органы пищеварения, обмен веществ.

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Систематические занятия физической культурой и спортом – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и способностей в достижении высоких спортивных результатов.

### **Краткие сведения о строении и функциях детского организма**

Костная система. Ее строение и функция. Влияние физических упражнений на развитие костной системы. Мышечная система. Ее функция. Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности развития центральной нервной системы детей. Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья детей.

## **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Режим дня. Общие требования к питанию при регулярных занятиях вольной борьбой. Гигиена сна.

Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ, значение витаминов в питании борца.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание) и естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила их применения.

Гигиена одежды и обуви борца. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма борца-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц глаза, пальцев правой кисти, кислород, пищевые комплексы). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена мест занятий вольной борьбой. Освещение. Вентиляция. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по вольной борьбе.

### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

#### **Оказание первой медицинской помощи.**

##### **Средства восстановления**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля спортсмена при тренировке и соревнованиях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям вольной борьбой.

Ведение дневника самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием, работоспособностью, сном, аппетитом, настроением и т.д.).

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика в занятиях вольной борьбой. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязок, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления.  
Психотерапевтические средства восстановления.

### **Основы методики обучения и тренировки по вольной борьбе.**

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и волевых качеств занимающихся. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе борца. Основные положения теории и практики вольной борьбы на различных этапах обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение вольной борьбе и его организация. Последовательность изучения отдельных элементов в борцовских упражнениях. Наиболее типичные ошибки и недостатки в отдельных элементах техники выполнения поединка в процессе их освоения и тренировки. Методы их устранения. Значение всесторонней подготовки борца для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка борца-спортсмена.

Основные требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от подготовленности занимающихся.

Соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, метод контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методы тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Комплексы предсоревновательной разминки и содержание индивидуальных занятий.

### **Планирование спортивной тренировки**

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, мезоцикл, микроцикл, занятие). Групповое и индивидуальное планирование. Их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Основные положения перспективного, текущего и оперативного планирования спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований и его значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении

плана тренировки. Дневник самоконтроля.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы для учета занятий. Дневники спортсменов и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

### **Правила соревнований. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и права, требования, экипировка.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка, результатов – личных, командных. Информация для зрителей и участников.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. Содержание и формы организации занятий**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

**Теоретические занятия** проходят в форме лекций и бесед. Как правило, необходимо использовать наглядный материал, просмотр соревновательных поединков, их обсуждение.

**Учебные занятия** ставят своей целью усвоение нового материала и закрепление старого. На учебно-тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

**На контрольных занятиях** принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят приемные и переводные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

**Соревновательные занятия** проводят в форме неофициальных и официальных. Это может быть выполнение упражнений по вольной борьбе с целью выявления готовности спортсмена к определенному этапу подготовки. Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи урока.

## 2.2. Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения:** Общее понятие о строении командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

**Общеразвивающие упражнения.** Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и – на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

**Упражнения для развития мышц шеи и туловища.** Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

**Упражнения для развития мышц ног.** Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

**Упражнения на развитие гибкости и координации движений.** Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах

упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

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

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

### **2.3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в вольной борьбе. Задачей специальной физической подготовки юных борцов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов. Специальная физическая подготовка может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в борцовских упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных приемов при борьбе, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники и тактики борьбы.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу,

упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов и т.д.) Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т. д.

**Упражнения для укрепления силы – мышц шеи:** Движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Движения на «борцовском мосту» удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером сидящим на бедрах, на груди.

#### **Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:**

**Имитационные упражнения** – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей) Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, «мельницей», наклоном.

**Упражнения для развития скорости** - ОРУ и гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков (5,10,30,60,100м.) на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно поданным сигналом. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Ведение схватки с быстрым и легким партнером, с частой заменой партнеров.

**Упражнения для развития силы:** - ОРУ для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (гири, гантели, набивной мяч, штанга, камни, бревна и другие) Упражнения на гимнастических снарядах, на станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения и игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Дожимы, уходы, контрприемы с уходом «борцовского моста».

**Упражнения для развития ловкости:** Различные ОРУ на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду, спуски с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с партнером. Упражнения из необычных исходных положений с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости:** - ОРУ, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, с гимнастической палкой, со скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и другие. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты на мосту, забегание вокруг головы. Выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере. Бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости:** - ОРУ и Специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах, упорах и лазании. Бег на средние и длинные дистанции, кроссы, походы в горы. Лыжные гонки с преодолением подъемов. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спуртами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол более длительное время.

**Борьба ногами в стойке.** Стоя напротив друг друга, положить руки на плечи соперника, поднять вперед правую ногу до взаимного касания голени. Победу одерживает тот, кто сможет отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем поединок проводится левой ногой.

**Борьба ногами сидя.** Сидя напротив друг друга с упором рук сзади, поднять на  $45^\circ$  правую ногу до взаимного касания голени. Для победы необходимо отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие (рис. 1 б). Затем то же самое осуществляется левой ногой.

**Борьба одной стопой.** И.п. — то же, но с взаимным полусогнутым упором правой стопой. Усиленно выпрямляя правую ногу, вынудить соперника согнуть свою ногу или опрокинуть его на спину.

**Борьба двумя стопами.** И.п. — то же, но с взаимным упором обеими стопами. Выпрямляя ноги, заставить соперника согнуть свои ноги или опрокинуть его на спину.

**Борьба за эстафетные палочки.** Оба соперника в стойке берутся за концы двух эстафетных палочек и по условному сигналу начинают вырывать их друг у друга. Победа присуждается тому, кто завладеет обеими палочками. Варианты: участники берутся за эстафетные палочки, предварительно скрестив руки; борьба за одну палочку; борьба за одну или две палочки, стоя на коленях; борьба за одну или две палочки, лежа на животе.

**Борьба за гимнастическую палку.** В стойке оба соперника берутся руками за гимнастическую палку таким образом, чтобы их кисти чередовались через один захват. По сигналу педагога, выкручивая и вырывая палку, каждый из них старается овладеть ею, отняв у соперника. Побеждает тот, кто этого добьется большее число раз из трех или пяти попыток.

**Борьба за набивной мяч.** Стоя на коленях, оба участника единоборства хватаются за набивной мяч руками накрест, и по сигналу учителя каждый старается отобрать мяч у соперника и поднять в знак победы над головой. Другой вариант — аналогичное единоборство в стойке.

**«Двуликий Янус».** (Янус в древнеримской мифологии — божество времени, всякого начала и конца, изображаемое с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны.) В центре круга, диаметром 4-5 м. оба соперника становятся спиной друг к другу и переплетаются руками в локтевых сгибах. По сигналу каждый из них устремляется вперед и, не распуская захвата, старается перетянуть соперника за предел круга.

**Перетягивание сидя.** Единоборцы садятся на ковер напротив друг друга, вытянув ноги вперед с взаимным упором стопами, и берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок. По сигналу каждый, отклоняясь назад, тянет соперника на себя, стараясь оторвать его ягодицы от ковра. Сгибать ноги и распускать захват в процессе единоборства запрещено, и за это присуждается поражение.

**Перетягивание кольца.** На полу с интервалами по 3 м проводят три параллельных линии. Класс делится на пары единоборцев, которые становятся напротив друг друга перед средней линией и размыкаются на вытянутые руки. Между соперниками на среднюю линию кладут по металлическому или веревочному кольцу, диаметром 30 см, за которое те хватаются правой рукой. По сигналу каждый старается вытянуть соперника за пределы внешней линии, расположенной за собой.

Затем повторить то же с захватом кольца другой рукой.

**Борьба коленями.** Надо сесть напротив соперника на одну из рядом стоящих гимнастических скамеек таким образом, чтобы сомкнутые колени оказались между коленями. По сигналу, раздвигая колени с преодолением сопротивления соперника, необходимо добиться того, чтобы между своими коленями можно было вставить по ширине собственную ладонь (или в усложненном варианте — два сомкнутых кулака). Затем соперники меняются ролями с соответствующей исходной перестановкой ног. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение поставленной задачи.

**«Петушинный бой».** Стоя друг перед другом на правой ноге, захватить голень левой ноги одноименной кистью, а правую руку заложить за спину, ухватив пальцами левый локоть. Прыгая на одной ноге и, толкая друг друга плечом либо грудью, каждый старается ради победы заставить соперника прикоснуться к коврику другой ногой. Затем выполнить то же самое, стоя на левой ноге. В качестве усложненного варианта можно проводить такое единоборство, прыгая в приседе на обеих ногах. В этом случае участники, держатся руками за свои голени и каждый из них, стремится обусловленными толчками свалить соперника на ковер.

**«Бой всадников».** Проводится в стойке между парами участников. В каждой паре определяются нижний — «конь» и верхний — «всадник»,

которые по завершении боя меняются ролями в целях справедливого уравнивания их нагрузок. Конь сажает всадника верхом себе на плечи и обхватывает руками его ноги. Всадник одной рукой удобно держится за своего коня, другая рука свободна. По сигналу конкурирующие пары сближаются, всадники стараются покрепче ухватить друг друга и стащить или свалить с коня на ковер, за что присуждается победа. При этом кони только возят всадников, но сами атакующих действий не осуществляют.

Вариант: кони передвигаются на четвереньках, а всадники усаживаются им на лопатки.

**«Атака спины»** Расчет на 1-3 занимающиеся делятся на отдельные игровые тройки. Первый номер каждой такой тройки наклоняется вперед и обхватывает руками сзади туловище второго в замок, на уровне его пояса. Их задача не дать третьему, свободно атакующему игроку, коснуться спины первого. По сигналу педагога спаренные игроки начинают маневрировать по коврику, причем впереди стоящий активными защитными действиями (блокирующим разведением рук, захватами, отталкиваниями) препятствует третьему в достижении его цели.

Достигнув своей цели, третий номер становится первым, первый — вторым, а второй — третьим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не пройдет все три обусловленные роли. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прикосновение к защищаемой спине.

### **Тактика борьбы.**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведения из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

#### **Подготовка к соревнованиям.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки. Хорошо подготовленные занимающиеся могут принять участие в 2-х соревнованиях.

### **2.4. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы**

Начинающему борцу при освоении навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо усвоить всю палитру ведения единоборства, основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения школьной борьбой, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход

благоприятно воздействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

### Контрольные нормативы

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники по вольной борьбе; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, сдача контрольных нормативов.

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		1 этап ( спортивно-оздоровительный)	2 этап ( начальной подготовки)	3 этап ( учебно-тренировочный)
Быстрота	Челночный бег 10х10	40 секунд	35 секунд	30 секунд
Выносливость	Бег 500 метров (беговая дорожка)	10 минут	8 минут	6 минут
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз	40 раз	50 раз и более
	Подтягивания	5 раз	10 раз	15 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	5 раз	10 раз	15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130-150 см	150-180 см	180 см и более
Гибкость	Наклон вперед сидя	5 см	10 см	15 см

Упражнения	Группы									
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спорт. соверш.		
	С 10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4								4,7
Бег 60 м (сек.)			9,2	9,0	8,4	8,0	7,8			
Бег 100 м (сек)								14	13,5	
Подтягивание: до 62 кг до 74 кг до 90 кг в 90 кг	4	6	7	8	12	15	16	17	19	21
							8	9	10	11
Сгибание рук в упоре лежа		20								
Сгибание лежа (за 20 сек.)		6								
Метание теннисного мяча в цель										
Сила левой и правой кисти										
Отжимание от пола	20	25	27	30	34	37	40	42	43	44
Приседание с партнером	5	8	10	12	14	15	16	18	19	20
Прыжок в длину с места	160	165	175	200	205	210	215	218	220	224
Бросок набивного мяча вперед и назад										
Подтягивание (за 15 сек.)	-	-	5	5,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
Три кувырка вперед и назад										
5 забеганий вокруг головы	-	20	18	15	14	13	12	11	10	8
10 переворотов с моста	-	12	11	10	9	8,5	8	7,5	7	6
10 бр-в манекена (подвор.)	-	26	26	25	24	23	22	21	20	18
10 бр-в манекена (прог.)	-	-	-	29	28	27	26	25	23	20

\* Оценка по условиям программы для ДЮСШ (1977).

## **«Методы и формы 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 осуществляется в лекциях, рассказах, беседах.

**Лекция.** Применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. Для проведения лекции на определенную тему составляется план: намечаются основные вопросы, которые будут освещены; составляются тезисы лекции — формулировка основных вопросов и мыслей, которые должны быть переданы занимающимся. В начале лекции сообщают ее тему и план изложения. Во время лекций надо излагать основные мысли и формулировки так, чтобы занимающиеся могли их записать. В конце лекции следует сообщить занимающимся литературу, которой они могут пользоваться для углубленного изучения данной темы.

**Рассказ.** Во время рассказа преподаватель излагает отдельные вопросы теоретического курса. К рассказу прибегают чаще всего во время практических занятий или в перерыве между ними. Обычно в этих условиях борец не может вести запись. Основным требованием к этому методу обучения является яркость и образность передачи мыслей, чтобы занимающиеся могли надолго их запомнить. Это позволяет им быстро и прочно усвоить изложенный материал.

**Беседа.** Применяется в тех случаях, когда преподаватель использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы систематизировать их и научить применять на практике. К беседе часто прибегают при разборе правил соревнований, анализе техники, разборе прошедших соревнований, составлении индивидуальных планов тренировки и т. д.

При составлении плана проведения беседы надо наметить круг вопросов для обсуждения, предусмотреть, какие вопросы и кому задать, каких ответов добиться.

Этот метод позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на различные вопросы, которые возникают в процессе занятий и соревнований, а также использовать знания в практике.

К беседе прибегают и для изложения нового материала. В этом случае преподаватель, задавая вопросы, активизирует внимание занимающихся на

решении каких-то задач, заставляет борцов принять самостоятельное решение. Если занимающиеся не имеют достаточных знаний для решения вопроса, тренер должен помочь им найти правильный ответ. В этом случае материал сразу увязывается 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).

### **Ожидаемые результаты**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение работать слажено. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков «Вольной борьбы», привитие любви к спорту.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам утверждённым «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся» № 41 от 04.07.2014 г.(СанПиН 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение № 3)

Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных недель
1 год обучения	72 часа	36	2 раза в неделю по 1 часу	36

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Материально-техническая база спортивного зала соответствует целям и задачам учреждения.

Состояние материально-технической базы и содержание здания соответствует требованиям СанПин, пожарной безопасности и антитеррористической защищенности.

**Учебное помещение** – специализированный зал борьбы.

**Материально-техническое обеспечение** – инвентарь для занятия вольной борьбой (стенка гимнастическая, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, теннисные, гантели, скамейка гимнастическая).

#### **Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта, а именно коды А и В с уровнем квалификации 6.

#### **Формы аттестации**

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

#### **Виды контроля включают:**

*Предварительный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведётся для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

*Промежуточный контроль* (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

*Итоговый контроль* (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе обучения и воспитания применяются универсальные способы отслеживания результатов.

#### **Оценочные и методические материалы**

- педагогические наблюдения;
- опрос;
- нормативное тестирование;
- коллективные обсуждения;
- анализ;
- участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Контрольно-диагностический блок**

Диагностика образовательного процесса позволяет систематизировать и наглядно оформить индивидуальные данные об учащихся, организовать деятельность с использованием диагностических методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребёнка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу индивидуально развитой личности.

Для большинства обучающихся основным результатом является результат выступления на соревнованиях, а также набор компетенций, приобретаемых в ходе освоения данной программы. Использование принципа постепенного продвижения личности, даёт возможность для самореализации воспитанника в условиях свободного выбора различных видов спортивной деятельности. При этом успехи и достижения сравниваются не со стандартом, а с исходными возможностями. Для определения возможностей и умений ребёнка на первых занятиях в мастерской проводится первичное тестирование, используется методика выявления исходного уровня владения умениями и навыками. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится по контрольным заданиям и итоговому тестированию в конце учебного года.

#### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются различные формы организации обучения (групповые, индивидуальные): теоретические, практические.

### Список литературы:

1. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дис.... канд.пед.наук. – М., 2001.
2. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 2007
3. Купрешвили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2003
4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство, 2009
5. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 2000
6. Ленц А.Н., Громько В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2001
7. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 2002
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2002
9. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпединиверситета., 2005
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 2007