



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

**Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05.2020 г.
Протокол №3**

**Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
П.Н. Хацанович
26.05.2020 г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Вольная борьба»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

**Лазарев Роман Викторович, педагог
дополнительного образования**

г. Междуреченск, 2020 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время в нормативных документах Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства здравоохранения и социального развития России активно используется понятие «культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для школьников.

Культура здоровья – это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное, ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для решения вопросов современного образования, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и развитие двигательной активности учащихся. Социальная значимость данной программы в том, что она охватывает подростков любого социального и образовательного уровней и востребована преимущественно среди мальчиков и юношей.

Актуальность программы «Вольная борьба» определяется запросом со стороны детей и их родителей, а также опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну. Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку. Таким образом, вольная борьба можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Отличительные особенности программы:

- программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся;
- применение здоровьесберегающих технологий формирования у детей ценностного отношения к здоровью;
- нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся.

Новизна и педагогическая целесообразность программы «Вольная борьба» заключается в том, что она обеспечивает единство результатов общего и дополнительного образования, направленных на формирование ключевых компетенций, способствующих личностному росту учащегося.

При систематических занятиях вольной борьбой создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия вольной борьбой можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей.

Специфика вида спорта

Вольная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника вольной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Детско-юношеский центр являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка была разработана программа «Вольная борьба», на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по вольной борьбе МБУДО «Комплексная ДЮСШ единоборств, им. В. Я. Кульбякина» города Междуреченска.

Цель программы: физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни посредством обучения вольной борьбе

Задачи программы

Образовательные:

- Формировать систему знаний о физической культуре, вольной борьбе и представление о здоровом образе жизни;
- Познакомить учащихся с правилами соревнований по вольной борьбе;

- Обучать основам технико-тактической подготовки борьбы, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
- Способствовать овладению учащимися необходимыми двигательными навыками для борца.

Развивающие:

Развивать физические качества учащихся (гибкость, быстроту, выносливость, силовые возможности);

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и поведения;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.

Уровень программы

1 год обучения

Стартовый уровень (на данном уровне проводится ознакомление с программой, общая физическая подготовка, изучение базовых навыков и приёмов программы)

2-3 год обучения

Базовый уровень (данный уровень направлен на совершенствование навыков, выполнение спортивных разрядов, сдача спортивных нормативов.

При высоких достижениях учащихся проводится индивидуальная работа на углубленном уровне)

Ожидаемые результаты и способы их проверки

	Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
1	Формировать систему знаний о физической культуре, вольной борьбе и представлении о здоровом образе жизни	Учащиеся научатся: определять базовые понятия и термины физической культуры и вольной борьбы, применять их в процессе занятий; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.	Сформированность знаний о физической культуре и вольной борьбе, основах здорового образа жизни; положительная динамика состояния физического здоровья и физиологических показателей.	Фронтальный опрос учащихся, для оценки знаний о физической культуре и вольной борьбе, здоровом образе жизни; Педагогическое наблюдение, позволяющее оценить физиологические показатели; посещаемость (отсутствие или сокращение пропусков занятий по болезни).
2	Познакомить учащихся с правилами	Учащиеся будут знать правила соревнований по вольной борьбе	Отсутствие или сокращение количества	Соревнования.

	соревнований по вольной борьбе		штрафных баллов за нарушение правил соревнований по вольной борьбе	
3	Обучать основам технико-тактической подготовки борьбы; нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;	Укрепление здоровья учащихся, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.	Уровень овладения двигательными действиями; группа здоровья учащихся; динамика уровня совершенствования функциональных возможностей основных систем организма.	Тесты на совершенствования физических возможностей основных систем организма; выполнение нормативов.
4	Способствовать овладению учащимися необходимым и двигательным и навыками для борца	Овладеют необходимыми двигательными навыками борца и разовьют специфические физические качества Овладеют необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника, освоение различных алгоритмов технико-тактических действий, научиться адаптироваться к тренировочному и соревновательному процессу,	Повышение уровня реакции, повышение тактического мышления	Педагогическое наблюдение, результаты соревнований и сдачи нормативов
5	Развивать физические качества учащихся (гибкость, быстроту, Выносливость, силовые возможности)	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств (силовые возможности, выносливость, гибкость, быстрота)	Уровень выполнения нормативов, спортивных разрядов	Тестовые задания на выполнение нормативных требований к оценке показателей развития физических качеств
6	Воспитывать культуру	Соблюдение учащимися социальных норм	Сокращение или отсутствие	Педагогическое наблюдение,

	общения и поведения	социальной жизни в группах и сообществах. Учащиеся научатся соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, осознавать свои обязанности перед семьей и обществом	замечаний по соблюдению правил внутреннего распорядка в ОУ и на занятиях, соблюдение правил и норм поведения в обществе, семье, коллективе	опрос
7	Воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.	Учащиеся во время занятий и на соревнованиях будут демонстрировать трудолюбие и стремление достигать намеченных целей.	Целеустремленность учащихся, проявление упорства, проявляемое во время занятий, поединков	Педагогическое наблюдение

Результаты реализации программы отслеживаются через:

- сдачу контрольных нормативов;
- педагогическое наблюдение;
- результаты соревнований.

Программа «Вольная борьба» в предметной области пересекается с общеобразовательными программами «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности»: с одной стороны, содержание этих программ было учтено при составлении программы, с другой – учащиеся имеют дополнительную возможность быть успешными в школах по данным предметам.

Посещение занятий по вольной борьбе способствует не только физическому и духовному развитию личности, но это еще и своего рода профилактика правонарушений среди детей и подростков.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на три года обучения по 216 академических часов. Режим обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа. Участие учащихся в мероприятиях выше учрежденческого уровня находится за рамками учебно-тематического плана. Возрастная категория учащихся: 7-15 лет. Количественный оптимальный состав группы – 15 человек. Набор учащихся происходит из числа желающих детей. Для этого необходимы: заявление от родителей и медицинская справка от участкового

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержания на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой. Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1. Основой отбора учебного материала должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами вольной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям вольной борьбой по таким важным

качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Данная программа является практико-ориентированной. Это означает, что на изучение теоретического материала отводится целесообразный минимум часов, а основная часть ее содержания приходится на практическую деятельность по отработке полученных знаний и формированию необходимых умений и навыков.

Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, в занятия включаются комплексы специально-подготовленных упражнений, направленных на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для вольной борьбы. Двигательные навыки учащихся на этом этапе формируются параллельно с развитием физических качеств.

Содержание программы состоит из разделов:

1. Введение в образовательную программу;
2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Техничко-тактическая подготовка;
5. Соревнования.

Основные **формы реализации программы**: групповое учебно-тренировочное занятие в зале, соревнования различного типа, физкультурно-оздоровительные и массовые мероприятия, учебно-тренировочные занятия на открытых площадках.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством педагогом дополнительного образования по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретический материал программы выдается в течение всего учебного года. Занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, наглядными пособиями. В ходе каждого занятия находится оптимальный момент изучения нового теоретического материала применительно к конкретной теме. Учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты. Большое внимание уделяется рассказам об истории физической культуры вообще и традициях вольной борьбы, её истории и предназначении.

Практические занятия могут различаться по цели на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные; по разнообразию решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико- тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Особое место в программе уделено правилам безопасного поведения: соблюдения конкретных требований при каждом виде физических упражнений. Обязательна фиксация внимания учащихся на правилах поведения во время учебно-тренировочных занятий, массовых мероприятий при каждой смене деятельности.

При планировании учебно-тренировочного занятия учитывается распределение различных видов подготовки юных спортсменов, используемые средства и методы, величину физической нагрузки и ее последовательность.

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.
- целостный.

Учебно-тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть:

общее разогревание занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке (разминка, включающая обще развивающие и игровые упражнения); по мере роста подготовленности учащихся эти упражнения усложняются.

Основная часть:

задачи этой части занятия заключаются в том, чтобы повышать у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность, обучать их спортивной технике и тактике, воспитывать волевые качества, развивать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах; содержание основной части изменяется в зависимости от подготовленности учащихся, их возраста и пола.

Заключительная часть:

упражнения, направленные на постепенное снижение уровня физического и эмоционального возбуждения, приведение организма в состояние, близкое к норме.

Наряду с формированием умений и навыков особую значимость имеют теоретические знания, которые имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Содержание программного материала, 1 год обучения

Цель: обучение базовой технике вольной борьбы, развитие физических качеств учащихся

Задачи:

Образовательные

- познакомить учащихся с правилами поведения при занятии физическими упражнениями (в зале, на улице);
- ознакомить с техникой и тактикой вольной борьбы;
- ознакомить с правилами выполнения движения на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- обучить различным прыжковым и гимнастическим упражнениям;
- обучить учащихся играть в подвижные, спортивные игры по заданным правилам;
- познакомить с правилами соревнований по вольной борьбе.

Развивающие

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость.
- содействовать укреплению здоровья учащихся и расширить функциональные возможности их организма;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки по самоконтролю и личной гигиене.

Воспитательные

- воспитывать дисциплину (правила поведения в группе, соблюдение режима);
- содействие гражданско-патриотическому воспитанию.

Результаты:

- учащиеся будут знать правила поведения при занятиях физическими упражнениями (в зале, на улице);
- учащиеся познакомятся с техникой и тактикой вольной борьбы;
- учащиеся познакомятся и будут соблюдать правила выполнения движений на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- учащиеся овладеют различным прыжковым и гимнастическим упражнениям;
- учащиеся будут играть в подвижные, спортивные игры по заданным правилам;
- учащиеся будут знать и соблюдать правила соревнований по вольной борьбе.
- уровень показателей развития основных физических качества учащихся повысится (показатели силы, ловкости, скорости, выносливости).
- расширятся функциональные возможности организма учащихся;
- у учащихся будут формироваться навыки здорового образа жизни, самоконтролю и личной гигиены.
- учащиеся будут соблюдать правила внутреннего распорядка, соблюдать;
- учащиеся будут демонстрировать уважительное отношение к своей Родине, будут знать о российских спортсменах и их достижениях.

Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	104	4	100	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные

					нормативы
3	Специальная физическая подготовка	58	4	54	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
5	Соревнования	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
		216	16	200	

Содержание, 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Знакомство с историей развития вольной борьбы.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания. Физические упражнения: их оздоровительная направленность, значение для развития физиологических систем организма. Роль физической подготовки в развитии психики и интеллекта, её влияние на укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Правильная организация двигательной активности. Многократное повторение – основа навыков правильных движений.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;

- лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);

- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»

- в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,

- другие.

Упражнение для мышц спины:

- лежа на животе, руки вытянуты вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук,

- и другие.

Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и двух ногах;

- прыжки через скакалку;

- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- и другие.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине;
- и другие.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов-борцов. Место специальной физической подготовки при занятиях вольной борьбой.

Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых учащимся для выполнения отдельных групп упражнений.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке.

Практические занятия.

Упражнения на равновесия: наклоны вперед-назад, в стороны, прыжки на месте с поворотом на 90, 180 градусов,

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения: прыжки-подскоки с длинной скакалкой; прыжки-подскоки через короткую скакалку

Упражнения на гимнастической стенке:

- вис спиной на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- угол в висе;
- соскоки;
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Общая характеристика техники вольной борьбы. Знакомство с основными составляющими арсенала техники вольной борьбы.

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя. Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования: В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами. В партере: передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов

Практические занятия.

Обучение элементам базовой стойки, «Бой с тенью». Борьба стоя и борьба лежа. Выполнение упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых, акробатических движений. Подвижные игры по упрощенным правилам.

Технико-тактическая подготовка:

Теория.

Партер. Для ведения борьбы в партере учащиеся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка. Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Практические занятия.

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

5. Соревнования

Теория.

Виды соревнований по вольной борьбе и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований,

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований.

Практические занятия.

Оборудование места соревнований. Порядок проведения соревнований. Участие в качестве помощников при приеме контрольных нормативов, при проведении внутригрупповых соревнований.

Участие в соревнованиях по ОФП: бег на 30 с низкого старта, челночный бег, подтягивание на перекладине, бег на 1000 метров без учета времени, поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты.

Участие в соревнованиях и товарищеских встречах (объединение, группа)

Содержание программного материала, 2 год обучения

Цель: повышение уровня физической подготовленности учащихся и выполнения технико-тактических приемов

Задачи:

Образовательные

- расширять знания и умения по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- расширить специализированные знания в области вольной борьбы;
- рассказать учащимся о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм.

Развивающие

- совершенствовать элементы акробатики и самостраховки;
- развивать технико-тактическое мастерство;
- развивать личностные качества и умения, необходимые спортсмену, посредством участия в соревнованиях

Воспитательные

- формировать у учащихся навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе
- формировать морально-волевые качества у учащихся

Результаты:

- учащиеся углубят знания и овладеют умения по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- учащиеся расширят специализированные знания в области вольной борьбы, согласно программному материалу 2 года обучения;
- учащимся будут знать о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм;
- сущащиеся овладеют элементами акробатики и самостраховки;
- учащиеся будут демонстрировать технико-тактическое мастерство;
- учащиеся будут демонстрировать личностные качества и умения, необходимые спортсмену, во время участия в соревнованиях;
- учащихся овладеют навыками общения и взаимодействия в спортивном коллективе
- у учащихся будут сформированы морально-волевые качества, необходимые спортсмен целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели.

Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
2	Общая физическая подготовка	80	4	76	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3	Специальная физическая	70	4	66	Педагогическое

	подготовка				наблюдение. Фронтальный опрос.
4	Технико-тактическая подготовка	50	4	46	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
5	Соревнования	14	2	12	
		216	16	200	

Содержание, 2 год обучения

1. Введение в образовательную программу.

Теория.

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий вольной борьбой. Развитие вольной борьбы.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Основная задача общей физической подготовки – всестороннее развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств учащихся.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой вольной борьбы.

Практические занятия.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять исходное положение.

Упражнения для совершенствования гибкости:

- исходное положение – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- сидя на ковре, ноги скрестно; захватив руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки»;

Акробатические упражнения:

- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

Упражнения в парах для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук.

Контрольные нормативы.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Специальные упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения для освоения техники выполнения основных элементов вольной борьбы.

Практические занятия.

Упражнения для самостраховки при падении:

Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Характеристика техники вольной борьбы. Изучение основных составляющих арсенала техники вольной борьбы. Элементы базовой техники: базовые стойки, борьба стоя, борьба лежа.

Практические занятия.

Поединки на использование усилий партнера. Проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций.

Техничко-тактическая подготовка борьбы из положения стоя:

Сваливания сбиванием- захватом ног.

Броски наклоном-захватом руки с задней подножкой.

Броски поворотом («мельница») - захватом руки и одноименной ноги изнутри

Техничко-тактическая подготовка борьбы из положения лежа:

Перевороты скручиванием- захватом дальней руки и бедра снизу – спереди и др.

Перевороты переходом- захватом шеи сверху и бедра изнутри

Перевороты накатом- захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой

Перевороты забеганием- захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром

5. Соревнования

Теория.

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях:

- игры («Борьба за мяч» 1х1, 2х2 и т.д.) и др.;

- по общефизической подготовке:

- бег на 60 и 1000 метров;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- подтягивание на перекладине;

-участие спортсменов в спаррингах и внутригрупповых соревнованиях.

Содержание программного материала, 3 год обучения

Цель: совершенствование физических качеств личности необходимых для владения техникой и тактикой вольной борьбы.

Задачи:

Образовательные

- расширить знания учащихся в области судейства на соревнованиях.

Развивающие

- совершенствовать технико-тактическое мастерство с учетом индивидуальных особенностей учащихся;

- содействовать укреплению здоровья учащихся и расширению функциональные возможности их организма.

Воспитательные

- воспитывать уважительное отношение к соперникам на соревнованиях.

Результаты:

- учащиеся будут владеть знаниями в области судейства на соревнованиях;

- учащиеся будут владеть технико-тактическое мастерство;

- учащиеся будут демонстрировать высокий уровень развития физических показателей, соответствующий крепкому здоровью;

- учащиеся будут уважительно относиться к соперникам на соревнованиях, соблюдать спортивную этику.

Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	96	2	94	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
5	Соревнования	14	2	12	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
	Итого часов	216	10	206	

Содержание, 3 год обучения

Вводное занятие.

Теория.

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий вольной борьбой. Самоконтроль.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств.

Практические занятия.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Акробатические упражнения:

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний (по-пластунски);
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

Упражнения в парах на гибкость:

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны, круговые движения в положении упора головой в ковёр;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой.

Контрольные упражнения

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Использование специальных, подводящих и имитационных упражнений к основным техническим приемам вольной борьбы.

Практические занятия.

Упражнения для самостраховки при падении:

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекал на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

-Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем;

-Маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;

-Перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);

эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнение на канате; Лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате, прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь, прыжки, держась за канат, через условное препятствие, лазанье и передвижение по горизонтальному канату с помощью ног и без помощи ног.

Упражнение на мосту; Вставание на мост лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту;

Упражнение с манекеном; Поднимание манекена, лежащего (стоящего на ковре); броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руке, голове; лежа на спине – перетаскивание манекена через себя, перекалы в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т. д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Характеристика техники вольной борьбы. Изучение основных составляющих арсенала техники вольной борьбы. Отработка техники :перемещения в стойке, :перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость.

Практические занятия.

Освобождение от захватов. Отработка приемов в стойке и партере . Защита. Система рычагов. Поединки с заданием проводить только контрприемы. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки со сменой партнера каждую минуту.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т. п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая её в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить её;

при обхвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Игры для отработки тактики:

- «Строптивые лошади»;
- перетягивание через черту четверками, пятерками;
- борьба на руках лежа на животе;
- перетягивание каната сидя;
- борьба за захват ног.
- теснение соперника к краю зоны

5. Соревнования

Теория.

Овладение терминологией принятой в вольной борьбе. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях.

Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия.

Участие спортсменов в различных соревнованиях как по общефизической подготовке, играх, так и по вольной борьбе.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	компьютер	Беседа
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и учебно-тренировочные занятия	Наглядный, практический, объяснительный	Мультимедийные материалы	Маты, форма, компьютер.	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка	Маты, форма.	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Контрольные нормативы
5	Соревнования	Практические занятия	Наглядный, объяснительно-иллюстративный		Маты, форма	Результаты участия в соревнованиях

Литература для педагога

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.
2. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. — М.: Просвещение, 1997. — 331 с.
3. Кожарский В.Л., Сорокин П. К. -Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1978. — 360 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. — 152 с.
5. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. - Борьба классического стиля. М.: Просвещение, 1990. — 149 с.
6. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1978. — 424 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Литература для учащихся

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 1997. — 285 с.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. — 398 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. — 383 с.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
4. Подтягивание	5	4		5	11	13	15
	4	2-3		3-4	8-10	9-12	11-14
	3	1-2		2-3	5-7	5-8	7-10
	2	1		2	2-4	2-4	3-6
	1	1		1	1	1	2
5. Пресс	5	35		42		46	
	4	24		32		36	
	3	21		27		32	
	2	17		23		27	
	1	12		18		22	
6. Отжимания	5	17		22		28	
	4	10		17		22	
	3	7		13		17	
	2	5		10		13	
	1	2		7		10	

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Упражнение	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6
	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0

	1	8,0	7,7	6,8	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6	8,4	8,2
	3	11,7	11,2	10,3	8,7	8,5	8,3
	2	11,9	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9
	1	12,1	11,6	11,2	9,9	9,7	9,5
3. Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	167	176	186
	4	130-110	140-125	150-135	162	171	180
	3	85	90	110	158	166	175
	2	75	85	105	155	161	170
	1	70	80	100	140	156	165
4. Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
	1	1	2	2	2	2	4
5.Пресс	5	30		36		40	
	4	21		27		30	
	3	18		24		28	
	2	14		21		24	
	1	10		16		19	
6.Отжимания	5	12		14		17	
	4	8		11		15	
	3	5		8		11	
	2	3		5		8	
	1	2		3		5	

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	5,0	4,8	4,6
	4	5,2	5,0	4,8
	3	5,4	5,2	5,0
	2	5,6	5,4	5,2
	1	5,8	5,6	5,4
2. Челночный бег, сек.	5	7,6	7,4	7,2
	4	7,8	7,6	7,4
	3	8,0	7,8	7,6
	2	8,2	8,0	7,8
	1	8,4	8,2	8,0
3. Прыжок в длину с места, см	5	221	236	251
	4	206-220	216-235	231-250
	3	191-205	196-215	211-230
	2	166-190	171-195	190-210
	1	175	180	190
4. Подтягива-ние, кол-во раз	5	16	17	18
	4	12-15	13-16	14-17

	3 2 1	8-11 4-7 3	9-12 5-8 4	10-13 6-9 5
5.Пресс	5 4 3 2 1	49 39 35 29 25		
6.Отжимания	5 4 3 2 1	36 24 20 17 14		

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Упражнение	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1. Бег 30 м, сек.	5 4 3 2 1	5,3 5,5 5,7 5,9 6,1	5,2 5,4 5,6 5,8 5,9	5,2 5,4 5,6 5,8 5,9
2. Челночный бег, сек.	5 4 3 2 1	7,8 8,0 8,1 8,7 9,3	7,6 7,8 7,9 8,5 9,1	7,4 7,6 7,8 8,3 8,9
3. Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	190 188 183 178 173	196 190 185 180 175	202 197 192 187 185
4. Подтягивание, кол-во раз	5 4 3 2 1	20 12-15 7 4	21 13-16 8 7 6	22 14-17 9 8 7
5.Пресс	5 4 3 2 1	43 34 31 27 23		
6. Отжимания	5 4 3 2	20 17 13 10		

	1	7
--	---	---

Тестирование ОФП, СФП и подготовленности осуществляется 3 раза в год – в начале, середине и конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается 32 отжимание, когда учащийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

- высокий уровень — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- средний уровень — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- низкий уровень — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- высокий уровень— крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- средний уровень — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- низкий уровень — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- высокий уровень — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- средний уровень — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

- низкий уровень» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом

- высокий уровень — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- средний уровень — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- низкий уровень — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки комплекса игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, педагог моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры.

Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- держаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д. Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего занятия или отдельных его частей. Их проведение

возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям. При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые педагог ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения. При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удерживать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.). Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват.

Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных вариантов игр-заданий. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР
- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание). Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР
- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание). Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия. Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе 47 приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники вольной борьбы. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме педагогу необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»;
- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля». Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты) В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта педагога. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала. Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру. Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии педагога. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п. Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек. Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя. Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных 48 средств подготовки юных борцов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки. Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия вольноковок. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

