****

**Оглавление**

[1. Пояснительная записка. 3](#_Toc180747840)

[2. Нормативная часть. 5](#_Toc180747841)

[3. Методическая часть 7](#_Toc180747842)

[4. Система контроля и зачетные требования 15](#_Toc180747843)

[5. Список литературы 18](#_Toc180747844)

# **Пояснительная записка.**

Спортивная борьба – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. Классическая борьба родилась в [Древней Греции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) и получила развитие в [Римской империи](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F), а современный вид греко-римской борьбы сформировался во [Франции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) в первой половине [XIX](http://ru.wikipedia.org/wiki/XIX) в. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. 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.

Вольная борьба́ — [спортивное единоборство](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1) и [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки, либо набрать отрыв в 10 баллов и победить. В вольной борьбе, в отличие от [греко-римской](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта.

С [1896](http://ru.wikipedia.org/wiki/1896) года спортивная борьба входит в программу [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B).

В [1904 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1904_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) вольная борьба была впервые включена в программу [Летних Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1904)

***Актуальность*** программы заключается в том, что у детей и подростков в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста.

Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей и подростков, желающих заниматься спортивной борьбой.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной борьбе*** Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) отделения «Спортивная борьба».

***Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:***

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава и локальных актов МАУ ДО «СШОР «Олимпиец».

***Направленность Программы*** - физкультурно-спортивная.

***Целью программы является:*** создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий спортивной борьбой.

***Задачи программы:***

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

**-** приобретение разносторонней физической подготовленности;

**-** привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

**-** воспитание черт спортивного характера;

**-** овладение основами техники спортивной борьбы;

**-** приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки борцов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

***Срок обучения*** – 4 года.

***Режим занятий:*** продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся не менее 3 раза в неделю, не более 2 часов в день.

Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО «СШОР «Олимпиец» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивным объектом.

***Начало занятий для всех возрастных групп*** – не ранее 8:00.

***Окончание занятий*** для детей 7-18 лет – не позднее 20:00.

Программа состоит из трех частей:

1. **Нормативная.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.

2. **Методическая.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического и психологического контроля и управления. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая, психологическая подготовка.

 3. **Система контроля и зачетные требования.** Включает в себя требования к результатам реализации программы, переводные нормативы по технической подготовленности, технику и тактику выполнения специальных упражнений,нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

# **Нормативная часть.**

Таблица № 1

**Примерный учебный план на 46 учебных недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 14 |
| **II.** | **ОФП, СФП** | 61 |
| **III.** | **Избранный вид спорта:** | 138 |
| 3.1 | Соревновательная подготовка | - |
| 3.2 | Техническая, тактическая подготовка | 134 |
|  | Контрольные и зачетные требования | 4 |
| **IV.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 16 |
| **V.** | **Технико-тактическая и психологическая подготовка** | 28 |
| **VI.** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 19 |
|  | **Всего за год** | **276** |

***Основными формами занятий являются:***

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

Обучающиеся осваивают большое количество различных двигательных действий из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортивной борьбой.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

*Передвижение на велосипеде:* по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Спортивные игры:* баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

***Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа,***

 ***объем тренировочной нагрузки***

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Период**  | **Минимальная наполняемость группы** | **Оптимальный количественный состав** | **Максимальный количественный состав** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки** |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | 30 | до 6ч (не менее 3р в неделю) |

***Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке***

Таблица № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа обучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Годовая нагрузка | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | 7 лет  | 276 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

# **Методическая часть**

***Требования к технике безопасности на занятиях.*** В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой обучающихся.

1. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией.

2. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

3. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

4. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя.

5. Перед каждой тренировкой необходима разминка.

6. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

7.При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов, не выставлять руки.

8.Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

9.Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категорией.

10.Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

11.Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся, запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.

12.Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

13. После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование.

14.После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

15.Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

**Программный материал для практических занятий**

***Теоретическая подготовка.***

Темы теоретических занятий:

- Физическая культура и спорт в РФ**;**

**-** Спортивная борьба в РФ;

- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца;

- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;

- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;

- Основы техники и тактики спортивной борьбы;

- Основы методики обучения и тренировки;

- Моральная и психологическая подготовка;

- Физическая подготовка;

- Периодизация спортивной тренировки;

- Планирование и контроль тренировки;

- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований;

- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

***Практическая подготовка.***

***Общеподготовительные упражнения.*** Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

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

*Прыжки***:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

*Метания***:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Переползания***:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия;

***Упражнения без предметов:***

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

б) *упражнения для туловища:* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно;

в) *упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки;

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

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

***Упражнения с предметами:***

а) *со скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

*б) с гимнастической палкой:* наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковёр (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

г) *упражнения с набивным мячом (вес* мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

***Упражнения на гимнастических снарядах:***

*на гимнастической скамейке:* упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание но: в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

*на гимнастической стенке:* передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

*на канате* лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальностьдержась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

*на козле и коне,* опорные прыжки через снаряды разной высоты;

***Специально-подготовительные упражнения.***

*Акробатические упражнения***:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, изстойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

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

*Упражнения в самостраховке***:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъёмом 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 партнёра; 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:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочныхприемов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

*Упражнения 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, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

***Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики***

*Основные положения в борьбе*

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения в* начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперёд, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования в* различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

***Врачебно-педагогический контроль.***

К занятиям спортивной борьбой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

***Восстановительные мероприятия.***

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

***Воспитательная работа.***

Воспитательная работа – необходимый элемент всего процесса работы со спортсменами любого возраста и уровня подготовленности.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовкапредусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачамипсихологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Психологические методы исследования направлены на оценки следующих основных составляющих психического состояния спортсмена:

- спортивно важное отношение и особенности мотивации, которые оцениваются по самооценкам удовлетворительности ходом тренировочного процесса, ясности соревновательной или тренировочной деятельности, а также по показателям шкалы состояния;

- активность и своеобразие двигательных установок;

- умение управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

- уровень морально-волевых качеств;

- умение управлять своим психическим состоянием: а) с целью сохранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

# **Система контроля и зачетные требования**

***Требования к результатам реализации программы***

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;

- вовлечение в систему регулярных занятий;

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

***Переводные нормативы по технической подготовленности***

***Техника выполнения специальных упражнений***

*Забегания на мосту*

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом смещаются;

- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

- оценка «3» - 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*

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

*Вставание на мост из стойки и обратно в стойку*

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъем разгибом*

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);

- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

- оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечёткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

***Техника выполнения технико-тактических действий***

- Выполнение приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

- Выполнение защит и контрприёмов от приёма, выполняемого партнёром.

- Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

- Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) приём – защита - приём;

б) приём – контрприём - контрприём;

в) приём в стойке - приём в партере.

Оценка «5» - технические действия (приём, защита контрприём и комбинации) выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

Оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приёма и удержания в финальной фазе;

Оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе.

**Нормативы физической подготовки**

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для обучающихся спортивно-оздоровительных групп***

Таблица № 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота  | Бег на 30м (не более 5,8с) |
| Координация  | Челночный бег 3\*10 м (не более 7,8с) |
| Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |

# **Список литературы**

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
2. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников – Знание, 1983.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
4. Лях В.И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков - Фемида, 1992.
5. Спортивная борьба/Учебное пособие для тренеров /Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: ФИС, 1964. - 495 с.
6. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. - 424 с.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания - Физкультура и спорт, 1972.
8. Шулика Ю.A., Кocуxин B.M., Лещенко В.И., Hовикoв В.Д., Xомeнко И.T. Гpeко-pимcкaя бopьба для начинающих. Cеpия: Бoевoй cпорт. Рoстoв-на-Дoну Фeникc 2006 г. 240 c.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Пермского края (<https://sport.permkrai.ru/>)