

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования  
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29 г.Сочи  
им.Героя Советского Союза Нагуляна М.К.  
354394 г. Сочи, Адлерский район село Нижняя Шиловка улица Светогорская,  
тел/факс (8622) 455-411 E-mail: school29@edu.sochi.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» мая 2023г.  
Протокол № 17

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ №29  
им. Героя Советского Союза  
Нагуляна М.К.  
  
Ц.А. Николаева  
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (108 часов)*

Возрастная категория: *от 11 до 17 лет*

Форма обучение: *очная*

Вид программы: *типовая*

Программа реализуется на *бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: 48087

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования Казимагомедов А.К.

Сочи 2023г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования, объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

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

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

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

Программа «Вольная борьба» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

10. Уставом МОБУ СОШ № 29 им. Героя Советского Союза Нагуляна М.К.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Новизна** программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы. В настоящее время вольная борьба достигла высокой степени своего развития, что предьявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе спортивного мастерства. Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (запрещены удушающие, ударные, болевые приемы), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников.

Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

### **Отличительные особенности данной программы**

Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

**Адресат программы** - программа предназначена для детей **11-17 лет**.

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

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Срок реализации программы **1 год**. **Форма обучения – очная**. Наполняемость в группе 22 человека.

### **Формы и режим занятий:**

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;

- рекреационные.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу, в год – 108 часов;  
Для занятий в группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по медицинским показателям (допуск врача).

## 1.2.Цель:

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

### Задачи программы:

#### *Обучающие:*

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

#### *Развивающие:*

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

#### *Воспитательные:*

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

## 1.3. Содержание учебного плана

### 1.3.1.Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	
1.1.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	1	1		Опрос
1.2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	Беседа
1.3	Техника безопасности и профилактика травматизма на	2	1	1	Лекция

	занятиях				
1.4	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж	1	1		Лекция
1.5	Основы техники и тактики избранного вида спорта	2	2		Лекция, презентация
1.6	Моральная и психологическая подготовка	1	1		Опрос
1.7	Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований	4	2	2	Просмотр и анализ видеоматериалов
1.8	Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта	4	2	2	Опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
2.1	Общеподготовительные упражнения (развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости)	38	2	36	Беседа, контрольные испытания, игры, соревнования
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	
3.1	Акробатические упражнения	3	1	2	Тренировочные задания
3.2	Упражнения для укрепление мышц шеи	3	1	2	Тренировочные задания
3.3	Упражнения на мосту	3	1	2	Тренировочные задания
3.4	Упражнение в самостраховке	3	1	2	Тренировочные задания

3.5	Имитационные упражнения	4	1	3	Тренировочные задания
3.6	Упражнения с манекеном	4	1	3	Тренировочные задания
3.7	Упражнения с партнером	4	1	3	Тренировочные задания
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
4.1	Освоение элементов техники и тактики	6	2	4	Информирование, игра, тестирование
4.2	Техника вольной борьбы	6	2	4	Информирование, игра, тестирование
4.3	Освоение элементов техники и тактики	2	1	1	Информирование, игра, тестирование
4.4	Система соревнований	2	1	1	Беседа
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	

### **1.3.2. Содержание учебного плана Теоретически подготовка (17ч.)**

#### **Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### **Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные

элементы режима для их выполнения.

### **Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

### **Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.**

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

### **Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта.**

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Элементы техники баскетбола, спортивной аэробики, настольного тенниса.

### **Тема 6. Моральная и психологическая подготовка.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное понятие воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

### **Тема 7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада.

Весовые категории для спортивных единоборств.

### **Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта.**

Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

### **Общая физическая подготовка (38ч.)**

Физическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них на ОФП - 50% , СФП - 20%.

#### ***Общеподготовительные упражнения***

Преимущественно они являются средствами общей подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся - содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной



специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения - построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения - повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта - спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

### ***Развитие силы***

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений в избранном виде спорта, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка и выступления.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике вида спорта и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

### ***Развитие быстроты***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам

тренируемого движения;

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

### ***Развитие выносливости***

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, игры; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### ***Развитие ловкости***

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнение упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнения: кол-во и интенсивность упражнения лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха - восстановление пульса до 90 уд\мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения 10-20с.

*На I станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

*На II второй станции* осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке, на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

*На IV станции* последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

### ***Развитие гибкости***

***Общая гибкость*** - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность суставов зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы наиболее эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после их разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме. Упражнения для растягивания мышц следует начинать с неопредельной амплитуды и постепенно её увеличивать до предела. Различают активную гибкость и пассивную. Активная гибкость - это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость - амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц.
2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения

гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, постепенно доводя движение до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он при меняется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

### **Специальная физическая подготовка (24ч.)**

Они включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности:

а) подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки (см. фото), упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения;

б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

**1. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки 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 прыжком, через препятствия; кувырок через левое (правое) плечо; переворотом боком; комбинация прыжков.

**2. Упражнения для укрепления мышц шеи.** Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклоны головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головы 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 партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**3. Упражнение на мосту.** Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук с 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; передвижение на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**4. Упражнение 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, 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.

**5. Имитационные упражнения.** Имитация различных действий и оценочных предметов без партнера; имитация различных действий и оценочных предметов с манекеном; имитация различных действий и приемов 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.

**6. 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 руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**7. Упражнения с партнером.** Поднимание партнера из стойки захватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседание и наклоны с партнером на плечах; приседание, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## **Технико-тактическая подготовка (16ч.)**

### ***1. 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-вперед, 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.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

### **2. Техника вольной борьбы.**

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

### **3. Тренировочные задания**

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

#### **4. Система соревнований.**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимся на данном этапе подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания учащихся.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Соревнования проводятся в праздничной обстановке. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

#### **1.3.3. Ожидаемые результаты**

##### **Личностные:**

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;
- способствовать коррекции недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в т. ч. не только в условиях спортивного зала).

##### **Метапредметные:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям вольной борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**Предметные:**

- способствовать обучению основам техники вольной борьбы, подготовке к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.

**Обучающие:**

Воспитанники должны **знать:**

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

**Уметь:**

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

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

Год обучения	начало обучения	окончание обучения	Всего учебных недель	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

**2.1.Календарно-учебный график**  
**Занятия проводятся в спортивном зале**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.		<b>Теоретическая подготовка</b>		Лекция	Опрос
2.		Влияние занятий спортом на строение и функции организма		Беседа	Опрос



		спортсмена			
3.		Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена		Лекция	Беседа
4.		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях		Лекция	Лекция
5.		Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж		Лекция	Опрос
6.		Основы техники и тактики избранного вида спорта		Лекция	Игры
7.		Моральная и психологическая подготовка		Групповая работа	Опрос
8.		Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований		Беседа	Просмотр и анализ видеоматериалов
7.		Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта		Показ	Опрос
8.		<b>Общая физическая подготовка</b>			
9.		Общеподготовительные упражнения (развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости)		Беседа, показ	Контрольные испытания, игры, соревнования
10.		<b>Специальная физическая подготовка</b>			
11.		Акробатические упражнения		Групповая работа, показ	Тренировочные задания
12.		Упражнения для укрепления мышц шеи		Показ	Тренировочные задания
		Упражнения на мосту		Показ	Тренировочные задания

					задания
13.		Упражнение в самостраховке		Показ	Тренировочные задания
14.		Имитационные упражнения		Показ	Тренировочные задания
15.		Упражнения с манекеном		Показ	Тренировочные задания
16.		Упражнения с партнером		Показ	Тренировочные задания
17.		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
18.		Освоение элементов техники и тактики		Беседа, объяснение	Информирование, игра, тестирование
19.		Техника вольной борьбы		Беседа, показ	Информирование, игра, тестирование
20.		Освоение элементов техники и тактики		Беседа, показ	Информирование, игра, тестирование
21.		Система соревнований			Игры
22.		<b>Участие в соревнованиях</b>			Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального

					уровня
23.		<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		Индивидуальная работа	Сдача нормативов

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Инвентарь для занятия вольной борьбой (стенка гимнастическая, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, теннисные, гантели, скамейка гимнастическая).

### Информационное обеспечение:

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилю объединения образованием.

### 2.3. Формы аттестации:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

### 2.5. Методические материалы

#### Теоретическая подготовка

#### Специальная физическая подготовка

#### Организационно-методические рекомендации по разучиванию элементов борьбы.

Для обеспечения безопасности при изучении и совершенствовании приемов пары составляются исходя из массы тела и роста занимающихся. Изучение бросков производится на несопротивляющемся партнере. Броски должны выполняться от центра к краю ковра. При выполнении броска не разрешается падать на соперника всем телом. Падающий не должен опираться на выставленную руку. Обучение приемам борьбы лежа и в стойке производится только после овладения приемами самостраховки.

Отдельные приемы борьбы рекомендуется изучать в такой последовательности:

- показ приема в целом;
- показ приема по частям с кратким объяснением техники исполнения;
- разучивание приема на несопротивляющемся партнере по частям (в зависимости от сложности приема);
- выполнение приема слитно в обе стороны;

- самостоятельное выполнение приема занимающимися 5-10 раз.

Тренировки (совершенствование приемов) с сопротивлением можно начинать только после усвоения приемов на несопротивляющемся партнере.

Броски тренировать сначала с односторонним сопротивлением, затем в учебных схватках с двухсторонним сопротивлением (борьба стоя).

Перед началом схватки поставить перед занимающимися определенную задачу, а по окончании ее провести анализ с указанием правильных и ошибочных действий.

### **Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, 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 **задачами** психологической 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.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

**Объективные** трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания

соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

**Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения.;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;

- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические

компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Содержание психологической подготовки представлено в таблице.

### **Врачебный и медицинский контроль**

Основными задачами медицинского обследования в спортивно - оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинское обеспечение спортсменов спортивно - оздоровительного предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- дополнительных;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Врачебно-педагогические наблюдения* - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

### **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно - оздоровительных группах**

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в спортивно - оздоровительных группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы аэробики 6-10 мин;
- игры в касание 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приёмов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Большое значение в работе с начинающими спортсменами имеет игровой метод. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной 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, приспособления к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачно формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, мал подвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной работе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных

особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов, ориентировочные варианты построения которых приводятся в тексте.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касании**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целевой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к пониманию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» - коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет



выглядеть: А1-Б16.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха по бору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом том, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных, частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

**Суть игры** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел -10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

**Классификация игр, основы методики.** Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой- левой руками (в таблице 15 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-17);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть

таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти в дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35-68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера - одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связано маневрированием, блокированием, выполнением действий, несут преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть и заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади,

провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### **Основные варианты атакующих захватов**

*Руки* - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой рукой из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* - спереди, сверху.

*Руки и туловища* - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Шеи с рукой* - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* - спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

*Туловища* - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и соединения руге.

*Туловища с рукой* - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловище с руками - спереди, сзади, сбоку.

### **Варианты усложнения заданий**

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступить нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием

(зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснение**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями за зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);
- 4) факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуации в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и

положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

### ***Исходные положения***

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

***Усложнения исходных положений*** могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

***Цель задания*** заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени - 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки - 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом 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 с.

***Игры в перетягивание*** для развития силовых качеств: парные групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, голова о голове соперника; сидя, стоя.

***Игры с опережением и борьбой за выгодное положение*** для формирования умений

быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, нога друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

## **2.6. Список литературы**

### **2.6.1.Список литературы, рекомендуемой для детей.**

1. Алексеева Л.Г. Развитие и диагностика способностей. - М.: Наука, 1991.- 230 с.
2. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. - М, «Физическая культура и спорт», 2005г.
3. Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С, Краснодар, 2006г.
4. Попов А.Л. Спортивная психология, М, «Флинта», 1999г.
- б.Программа: БОРЬБА ВОЛЬНАЯ. М., «Советский спорт», 2003г.

### **2.6.2.Список литературы, рекомендуемой для тренеров - преподавателей**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. - М.: ФиС, 1977г.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
- 3 Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
- 4.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
5. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Флинта, 1999г.
6. Юшков О.П., Шпанов В.И., спортивная борьба - М.: мгиу,2001г.
7. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра- спорт, 200



