АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО: на заседании педагогического совета МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» _____ Н.М. Папава
Протокол № 1 от «10» 01 2023 г.	Приказ № 6 от «10» 01 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 126, режим 3 ч/н

Разработчики программы:
Федосеев Валентин Гарольдович – тренер-преподаватель по спортивной борьбе,
Швабрина Анна Константиновна - инструктор-методист

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папава Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

г. Нижний Новгород

2023 год

Оглавление:

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта спортивная борьба	3
1.2.	Актуальность программы	
1.3.	Цель программы	
1.4.	Задачи программы	
1.5.	Адресат программы	
1.6.	Форма организации занятий и режим реализации программы	
1.7.	Срок реализации программы	
1.8.	Ожидаемые результаты	
1.9.	Формы контроля и подведения итогов обучения	
II.	Учебный план и содержание программы	
2.1.	Учебный план	
2.2.	Содержание программы	
III.	Организационно-педагогические условия реализации программы	
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	
3.2.	Материально-техническое обеспечение	
3.3.	Кадровое обеспечение	
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	
3.5.	Интернет ресурсы	

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида спорта спортивная борьба

Спортивная борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Занятия спортивной борьбой оказывают благоприятное влияние на всестороннее развитие обучающихся, укрепление его здоровья, улучшение физического развития. Однако это возможно только при соблюдении основных условий:

- правильное построение процесса тренировки с учетом условий проживания, типовых и индивидуальных возрастных особенностей ребенка;
- систематический врачебно-педагогический контроль.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (далее – Программа) для обучающихся в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Дворец спорта Юность» разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устава и Локальных актов МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» (далее – Учреждение).

Направленность Программы:

Программа для Учреждения является:

- по содержанию – спортивно-оздоровительной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – 42 недели.

1.2. Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время среди обучающихся, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой Программы подготовки борцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но, в первую очередь, получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по спортивной борьбе в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс освоения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

1.3. Цель программы

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.
3. Формирование личности воспитанников с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

1.4. Задачи программы

Образовательные:

- приобретение знаний в виде спорта спортивная борьба, изучение истории физической культуры и спорта;
- освоить основы технико-тактической подготовки в виде спорта спортивная борьба.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
- формирование интереса и мотивации к занятиям спортивной борьбой и здоровому образу жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков детей;
- обучение обучающихся приемам самостоятельной и коллективной работы;
- самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;
- развитие физических качеств (выносливости, гибкости, быстроты, скорости, координационных возможностей);
- развитие коммуникативного опыта.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы от 6 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше двух лет.

В основу комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа входит обязательное условие - разрешение врача-педиатра для занятий спортивной борьбой и допуска спортивного врача.

Состав группы может меняться в течение года.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются поступающие, желающие заниматься видом спорта спортивная борьба, прошедшие индивидуальное тестирование или не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке (на начальном и учебно-тренировочном этапах). Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа, сдавшие нормативы для своего возраста, переводятся в группы начальной подготовки по решению педагогического совета Учреждения. Материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из другого учреждения спортивно-оздоровительной направленности в Учреждении осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В случае выбытия занимающегося из группы тренер-преподаватель рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Комплектование групп спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 1

Этап подготовки	Объем тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе
Спортивно-оздоровительный	3	с 6	15	25

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

1.6. Формы организации занятий и режим реализации программы

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть: Индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая. Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: беседа, опрос, отчетное занятие, итоговое занятие.

Можно выделить две основные группы форм занятий:

- по количеству обучающихся, участвующих в занятии, целесообразно применять групповую форму работы;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся основными формами тренировочной работы в Учреждении являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков); культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа, продолжительность одного занятия – 45 минут. Академический час равен 45 минутам. Продолжительность учебной недели 6 дней.

1.7. Срок реализации программы

Срок обучения по Программе один год в общем объеме 126 часов 42 учебных недели. Период учебных занятий 10 месяцев. Начало учебного года в Учреждении – 1 сентября, окончание – 30 июня.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией

Учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей. В каникулярный период учебные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

1.8. Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие обучающихся. Овладение разным арсеналом двигательных действий. Умение выполнять простые захваты, броски и защиту.

Обучающиеся **должны знать** в конце освоения программы

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в спортивной борьбе.
4. Краткую историю выбранного вида спорта.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Требования техники безопасности при занятиях борьбой.
7. Терминологию, применяемую в спортивной борьбе.

Обучающиеся **должны уметь** в конце освоения программы:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в паре.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
4. Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

– стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий;

– динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

– овладение элементов техники и тактики борьбы;

– улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы по программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативными требованиями по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста обучающихся, с учётом их возрастных особенностей. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба в Учреждении.

1.9. Формы контроля и подведения итогов обучения

В конце всего срока обучения по данной Программе проводится итоговая аттестация обучающихся, согласно «Положения о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». К формам

подведения итогов реализации Программы относятся: тестирование – в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; зачет в форме устного опроса по теоретической подготовке. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом по форме утвержденной Учреждением.

По результатам успешного освоения данной Программы по виду спорта «плавание» обучающиеся получают сертификат.

Контрольные нормативы

Таблица № 2

№	Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Возраст	уровень-баллы		
				3	4	5
1	быстрота	Бег 30 м	6	8.0	7.6-6.4	5.8
			7	7.5	7.3-6.2	5.6
			8	7.1	7.0-6.0	5.4
			9	6.8	6.7-5.7	5.1
2	координационные	Челночный бег 3х10	6	12.2	11.0-10.5	10.2
			7	11.2	10.8-10.3	9.9
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6	85	100-125	145
			7	100	115-135	155
			8	110	125-145	165
			9	130	140-160	185
4	гибкость	Наклон вперед из положения сидя	6	0	1-2	6.5
			7	1	3-5	7
			8	1	3-5	7.5
			9	1	3-5	7.5
5	сила	Подтягивание на перекладине	6	0	1	1-2
			7	1	2-3	3
			8	2	3	4
			9	3	4	5
6	силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре	6	0	1	1-2
			7	5	6	8
			8	6	8	10
			9	10	12	15

Контроль обучающихся для групп спортивно-оздоровительного этапа отделения «спортивная борьба»:

Баллы:

5 – без ошибок,

4 – с незначительными ошибками,

3 – удовлетворительно,

2 – со значительными ошибками,

1-0 – не выполнил задание.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявление волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Разрешается ли заниматься спортивной борьбой без разрешения врача? (да, нет)
2. Могут ли учащиеся выходить на борцовский ковер самостоятельно, в отсутствие преподавателя (да, нет)
3. Какие виды борьбы ты знаешь? (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, гремплинг)
4. Сколько минут идет схватка у детей? (1,2,3,4)
5. Сколько периодов в борьбе? (1,2,3,4)
6. Сколько времени длится перерыв между схватками? (30, 45 , 60 сек.)
7. Как называется одежда борца? (купальник, трико, костюм)
8. Размер борцовского ковра? (12х12, 14х14, 9х9)
9. Что такое «туше»? (когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей поверхности ковра)
10. Каких известных борцов Советского Союза и России ты знаешь? (Александр Карелин, Александр Медведь, Иван Поддубный, Иван Ярыгин Арсен Фадзаев, Александр Рихард Аберг)
11. Где зародилась греко-римская борьба? (Англия, Франция, Россия)
12. С какого года борцы участвуют в Олимпийских играх? (1896, 1904, 1900)
13. Когда впервые наши борцы приняли участие в Олимпийских играх? (1908, 1992, 1952)
14. С какого года женщины-борцы выступают в Олимпийских играх? (2000, 2004, 2008)

II. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждения регламентируется учебно-тренировочным планом, годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

В Программе отражено построение учебно-тренировочного процесса групп спортивно-оздоровительного этапа, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий на 42 недели

Таблица № 3

Количество недель тренировочных занятий	42 недели
Период тренировочных занятий	10 месяцев
Количество часов в неделю	3 (акад. час.)
Периодичность занятий	3 раза в неделю
Количество занятий за год	126
Количество тренировочных часов	126
ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Теоретическая подготовка (5%)	11
Общая физическая подготовка (40%)	63
Специальная физическая подготовка (20%)	25
Технико-тактическая подготовка (35%)	27
Самостоятельная работа. В рамках общего объема учебно-тренировочного плана	

2.2. Содержание программы

Раздел I. Введение

Обеспечение безопасности при проведении занятий

Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе.

3. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного тренера-преподавателя.

4. Подавать служебную записку в спортивно-методический отдел и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке. Тренер-преподаватель является в Учреждение за 15 минут до начала занятий с группой к началу прохождения обучающихся на занятия.

6. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

7. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из раздевалки.

8. Выход обучающихся из зала до конца занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.

9. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из зала в раздевалки. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми борцами, находящимися в зале.

Раздел II. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в спортивной борьбе.

Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3 Правила соревнований по борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема № 4 Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения спортивной борьбы.

Тема № 5 Гигиена и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного борца.

Тема № 6 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

Тема 7. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила.

2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг - контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

7) распространение запрещенной субстанции и запрещенного метода.

Раздел III. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида спорта, но косвенно, влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в не соревновательных режимах. Для повышения уровня общего физического развития занимающегося, способствующего быстрому и качественному освоению навыка спортивной борьбы, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, плавание, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба - обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

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

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Раздел IV. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств борца.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

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

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания

Таблица № 5

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	31
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышеная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля

– Запрещение отступать

– Менее подготовленный обучающийся получает гандикап

– Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Таблица № 6

№ п/п	Зоны (части тела) захватов, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	левой	правой	захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1.	Праву кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив обучающимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребёнок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов на этапе спортивно-оздоровительной группы должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

Таблица №7

№ п/п	Зоны (части тела) захватов, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	левой	правой	захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1.	Праву кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

– соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.;

– в соревнованиях участвуют все обучающиеся;

– количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;

– факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

– спина к спине;

– левый бок к левому;

– правый бок к правому;

– левый бок к правому;

– правый бок к левому соперники разошлись и встретились;

– один партнёр на коленях, другой стоя;

– оба соперника на коленях;

– соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах, и положениях относительно друг друга.

Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтенье обучающиеся. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Раздел V. Техническая подготовка

Приёмы борьбы в партере

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

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

Стойка

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

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

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

Техническая подготовка

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

– Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

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

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств - специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

– передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);

– из упора лёжа – забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);

– из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);

– передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);

– передвижение на «мосту» (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);

– забегание на «мосту» вправо - влево;

– перевороты через «мост»;

– ходьба в стойке на руках (в начале – пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация обучающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения учащимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты – вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки – вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта – движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову (Переворот боком, переворот назад через «мост» и т. д.).

Перевороты с фазой полёта – прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто – движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

III. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренера-преподавателя, оснащение учебно-тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами освоения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

– наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по спортивной борьбе;
– наличие фонда дидактических материалов;
– стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности обучающихся тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации борца, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса учебно-тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует учебно-тренировочное задание. Ряд таких учебно-тренировочных заданий определяют структуру и содержание учебно-тренировочного занятия. Несколько учебно-тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла. Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - учебно-тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются задачи. Учебно-тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое учебно-тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения учебно-тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания, где приводятся, условия возможные ошибки и пути их исправления и др.

Таблица № 3

Раздел	**Форма занятий**	**Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение**	**Форма подведения итогов**
Теоретическая подготовка	-беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	-сообщение новых знаний; -объяснение; -работа с научно-методической литературой; -практический показ	-методические пособия; -методическая литература; -оборудование и инвентарь.	-участие в беседе; -краткий пересказ материала.
Общая физическая и специальная подготовка	тренировочное занятие	-словесный, -наглядный, -практический, -самостоятельный показ и подбор упражнений	-методические пособия; -методическая литература; -спортивный инвентарь.	контрольные упражнения текущий контроль
Итоговая аттестация	-групповая, -индивидуальная	-практический; -словесный.	-спортивный инвентарь, методические пособия.	протокол

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале Учреждения.

Необходимое оборудование

Таблица № 4

Оборудование	Единица измерения	Количество
Спортивный зал	метр	320 кв. м
Борцовский ковёр	штук	2

Дополнительные и вспомогательные технические средства

Таблица №

Оборудование	Единица измерения	Количество
Мат гимнастический	штук	8
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	8
Весы	штук	1
Турник	штук	1
Брусья	штук	2
Канат	штук	2
Мяч футбольный	штук	2
Скакалка гимнастическая	штук	15
Эспандер резиновый	штук	15
Свисток	штук	3
Секундомер	штук	3

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих физкультурно-спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минспорта России от 30.10.2023 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Правила соревнований по спортивной борьбе

Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе .М,1986

Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981

Крепчук И.Л. Рудницкий В.Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998

Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996

Пилоян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.

Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999

Подливаев Б.А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997

Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978

Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001

Станков А.К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984

Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984

Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997

Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979

Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977

Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001

3.5. Интернет ресурсы

Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru

Федерация спортивной борьбы России https://www.wrestrus.ru