

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Макарова»**

Программа рассмотрена и одобрена на  
Педагогическом совете

от « \_\_\_\_\_ » июля \_2024г.

Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
имени Макарова»  
Э.В. Антонов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
<b>I.</b>	Нормативная часть	6
1.1.	Учебный план	7
<b>II.</b>	Методическая часть	9
2.1.	Теоретическая подготовка	9
2.2.	Общая физическая подготовка	11
2.3.	Специальная физическая подготовка	12
2.4.	Техническая и тактическая подготовка	16
2.5.	Воспитательная работа	17
<b>III.</b>	Информационное обеспечение программы	18

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вольной борьбы (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом 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»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением 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».
- Уставом Учреждения;

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. Вольная борьба – вид спорта, относящийся к сложным видам деятельности, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства, характеризующегося взаимным преодолением сопротивления борцов, стремящихся добиться победы путём применения различных технических и тактических действий, разрешённых правилами соревнований.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися: содержание материала по физической, технической, тактической, психологической подготовке, планы графики распределения учебного материала.

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 обучающегося из группы тренер-преподаватель рекомендуется принять меры по её доукомплектованию.

#### ***Направленность Программы:***

- по содержанию – спортивно-оздоровительной;
- по форме организации – групповой;
- по времени реализации – 276 часов, 46 недель.

***Актуальность программы*** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и спорт в частности – являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку борцов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей и взрослых.

Программа стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

***Цель*** – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья в процессе овладения волной борьбой. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

#### ***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;

**Ожидаемые результаты:**

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- овладение различным 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. 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).

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса в СШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения обучающимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

### **Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:**

- *Формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;*
- *Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;*
- *Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;*
- *Формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;*
- *Профилактика вредных привычек, правонарушений;*
- *Выявление одаренных детей и подростков;*
- *Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.*

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Срок реализации программы: 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Набор детей до 18 лет осуществляется согласно заявлению родителей, копии документа, удостоверяющего личность, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача).

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года на основании утвержденного комплектования и Устава школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной борьбой (дисциплина – вольная борьба).

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (табл. 1)

Таблица 1

**Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной нагрузки (в академических часах)**

Возраст обучающихся (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
с 6 лет	15	30	3	6/276

**1.1. Учебный план**

Учебный план учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл обучения (46 недель), в котором:

- до 38 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса с тренером-преподавателем;
- до 8 недель отводить на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельные тренировочные занятия).

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица 2

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ (в часах) на 46 недель учебно-тренировочных занятий с элементами вольной борьбы**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
-------	-------------------	---

1.	Общая физическая подготовка	140
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Теоретическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия	16
4.	Технико-тактическая подготовка	30
<b>ИТОГО: 276 часов</b>		

### **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 переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать служебную записку в спортивно-методический отдел и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. 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 обучающимися занятия.
5. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям недопускается.
6. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из раздевалки.
7. Выход обучающихся из зала до конца занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.
8. 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.
9. Присутствие обучающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается.
10. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.
11. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.
12. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми борцами, находящимися в зале.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 Теоретическая подготовка**

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

#### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).

#### **Краткий обзор развития спортивной борьбы.**

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко- римской и вольной борьбе, по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы. Задачи отделений спортивной борьбы детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.

#### **Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.**

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

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

#### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ,

баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

### **Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.**

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

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

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований. Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

### **Места занятий. Оборудование и инвентарь**

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная баня, лаборатория). Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и

соревнований на открытом воздухе. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

## **2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)**

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### **Развитие силы.**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

### **Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самообороне;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- игровой комплекс.

#### **Специализированные игровые комплексы**

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется 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.

Таблица 3

**Номера заданий для игр в касания**

№ п/п	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 подмышечная 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 № 4

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
Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53

	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
	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.

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 игровых 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 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 способом действий отдают предпочтение 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.

## 2.4 Техническая и тактическая подготовка

Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Вольная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактики осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

## 2.5 Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

### **III. Информационное обеспечение программы**

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.
3. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
4. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
7. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
8. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
10. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.