

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО

На тренерском совете
МАУ «СШСБ» г. Стерлитамак РБ

Протокол № 03 от 11 ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СШСБ»
г. Стерлитамак РБ

И.Н. Каширин
Приказ № 42/1 от 11.11.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:
Тренеры:
Кучеров А.С., Абдулгазин Л.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной борьбе имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 732 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба";
- Устава МАУ «СШСБ» г. Стерлитамак РБ.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям.

Спортивная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Спортивная борьба – способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Спортивная борьба формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

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

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

Основная **направленность** программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в:

- улучшении физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся спортивной борьбой;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Цель программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;
- развитие способностей детей в избранном виде спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Программа реализует на практике следующие **принципы:**

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по спортивной борьбе является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в

количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовки

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности. К концу обучения обучающиеся **будут знать:** основные теоретические понятия спортивной борьбы; историю возникновения спортивной борьбы; основные принципы здорового образа жизни; основные элементы техники спортивной борьбы; принципы оздоровления организма; основы спортивного поведения во время соревнований. К концу обучения обучающиеся **будут уметь:** выполнять основные удержания; выполнять основные броски; выполнять общефизические и специальные упражнения; выполнять основные упражнения по спортивной борьбе. Контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет, без специальной подготовки, обучение может проходить как в одновозрастной, так и в разновозрастной учебной группе. Учебные группы могут быть сформированы из обучающихся разного возраста (разница в возрасте не должна превышать 2 года). К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

Объем и сроки.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 234 часов в год.

Форма обучения – очная.

Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- **групповые учебные занятия**, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- **участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях** школьного и городского уровня (протоколы, грамоты, дипломы);
- **выполнение контрольно-нормативных и переводных требований** (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (всего 6 часа в неделю). Продолжительность учебного часа 45 минут. Перерывы между занятиями составляют 10 минут.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки отделения спортивной борьбы. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети и подростки 6-18 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно - тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального

подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки (час)		Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-18	15	20	6	234	Выполнение контрольных нормативов

Учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе по спортивной борьбе (объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год (час)	Учебные месяцы								
			Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	15	2	2	1	2	2	1	1	2	2
2	Общая физическая подготовка	130	13	16	17	15	14	16	15	12	12
3	Специальная физическая подготовка	64	6	7	7	7	7	6	8	9	7
4	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях	12	2			1	2	2	1	2	2
6	Медицинское обследование	4	2								2
Общий объем учебной нагрузки (час)		234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

План составлен с расчетом 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Организация учебно - тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на первых этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка 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, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

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

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

1. Строевые и общеразвивающие упражнения:

- команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» и др.;
- повороты на месте: направо, налево, кругом;
- передвижения шагом, бегом и их варианты.

2. Стретчинг:

- ознакомление с зонами растяжения;
- упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.
- упражнения для спины, плеч и рук.
- упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

3. Упражнения с партнером:

- упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, на мосту и др.;
- упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег и др.;
- упражнения для развития гибкости с помощью партнера;
- упражнения для развития ловкости с партнером.

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- на перекладине подтягивание, размахивание, соскоки. На гимнастической стенке:
 - лазание с помощью ног, без ног;
 - прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами;
 - соскоки с различных высот.

5. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.):

- выполнять на месте, в движении: ловить, бросать, вращать, удары по мячу ногой, рукой и др.

6. Акробатические упражнения:

- стойки,
- «седы»,
- прыжки,
- кувырки и их варианты.

7. Спортивные и подвижные игры: (футбол, «бой всадников» и др.)

Специальная физическая подготовка

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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 друг к другу.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания

Методологические и методические принципы воспитания

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов занимающихся);
 - Воспитание в процессе учебно-тренировочной деятельности
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- Единство обучения и воспитания.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений

отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно - оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе

Таблица 4

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	1
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы.	История возникновения спортивной борьбы. Сведения о развитии спортивной борьбы. Участие российских спортсменов в международных	1

		соревнованиях.	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям	2
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
5	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в СШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.	1
7	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
8	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2
9	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма борца	1
10	Общие понятия о технике борца	Правила соревнований. Технический арсенал борца: броски, приёмы, удержания. Терминология борца. Значение соревнований, цели и задачи. Виды соревнований.	2

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

№		Место касания		Способы касания	
		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

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).

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 подростков 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 ученики;
- 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 к 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, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

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

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

Технико-тактическая подготовка.

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост **Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия. **Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата **Элементы маневрирования:**

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

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

Техника борьбы

Приёмы борьбы в партере

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

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка.

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

- бросок подворотом захватом за руку;

- бросок наклоном с различными захватами;
- сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
- перевод в партер нырком;
- сваливание скручиванием;
- бросок (перевод) вращением;
- броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) **Прыжки в длину с места** проводятся на борцовском ковре. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) **Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) **Подтягивание на перекладине из виса** оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) **Поднимание туловища из положения лежа на спине** с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

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 проявления волевых качеств.

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

Нормативы по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 5

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
Челночный бег 3 x 10 м	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на	-	-	-	15	10	8

низкой перекладине из виса						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированием стоп	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча из-за головы с места	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
И.п. «Борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.П.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И.П.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой спортивной борьбы во всех основных дисциплинах	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильное название приема	

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления на этап начальной подготовки**

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММ
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Ковер борцовский	1
2	Маты гимнастические	20
3	Набивные мячи (1 кг)	30
4	Набивные мячи (2 кг)	20
5	Набивные мячи (3 кг)	10
6	Амортизаторы резиновые	15
7	Борцовские манекены (10 кг)	1
8	Борцовские манекены (15 кг)	1
9	Борцовские манекены (20 кг)	1
10	Перекладина навесная	5
11	Канат	2
12	Тренажеры (для мышц рук, ног, пресса, велотренажер, беговая дорожка)	8
13	Штанга тяжелоатлетическая в комплекте	2
14	Весы электронные	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»
- 3 Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
7. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
8. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999.
9. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
10. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
11. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
12. Основы методики обучения в спортивной борьбе.М,1986.36с.
Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный
4. Всероссийская федерация самбо. <http://wrestlingtv.gov.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета Росси: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный
6. Интернет газета Российский стадион <http://www.stadium.ru> Режим доступа - свободный