

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол № 2  
« 26 » 08 20 20 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА  
для детей 7 – 17 лет  
(срок реализации программы 1 год)**

Программу разработал  
Тренер – преподаватель  
Бичурской ДЮСШ  
Акулова Анна Александровна

Бичура  
2020г

## **Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) предназначена для спортивно-оздоровительных групп отделения вольной борьбы, для обучающихся начальных классов 7-10 лет и обучающихся старших классов 15-17 лет.

Программа разработана на основании

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 года №939 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г №731 «Об утверждении Порядка приема детей по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями);
- Приказ министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- «Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242);
- Законом «Об образовании Республики Бурятия» от 13.12.2013г. №240 V;
- Уставом МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»;
- Образовательной программой МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ», приказ от 18 июня 2020 года № 178

### **Цели и задачи программы:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивном кружке, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

При работе над Программой были учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

### Учебный план

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Формирование групп	6	6	-
2	Вводное занятие	4	4	
3	Теоретическая подготовка	10	10	
4	Общая физическая подготовка	40	10	30

5	Специальная подготовка	66	6	60
6	Технико-тактическая подготовка	78	10	68
8	Интегральная подготовка	12		12
<b>Итого часов</b>		216	46	170

### Содержание разделов программы

№ п.п.		часы	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	2	
1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	2	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	3	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	3	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.	2	
2	<b>Общезначительная физическая подготовка</b>	<b>123</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений, имитационные упражнения борца на ковре.		

3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>1-2 старта в году</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	

### **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино – и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием из содержания.

### **Примерные темы для теоретической подготовки**

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, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую

направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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.

### **Тема 1. 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 вольной борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).

### **Тема 2. 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 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.

### **Тема 3. Техника безопасности на занятиях вольной борьбы**

Правила поведения в спортивной 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. Запрещенные действия в вольной борьбе.

#### **Тема 4. 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.

#### **Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.**

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: 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.

#### **Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

#### - тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части – *общую и специальную*.

#### - развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:



- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

**- развитие скоростно-силовых качеств.**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;

- развивая максимальную силу.

**-развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончанию занятий**

5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

### **Физическая подготовка**

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

2. Бег на разные дистанции. Бег короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

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

4. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная;

спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

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

6. Упражнения на наращивание мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног.

7. Общеукрепляющие упражнения. Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

8. Упражнения на выносливость. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

9. Упражнения на укрепление мышц ног и спины. Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа. Наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

10. Группировка при падении. Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении.

11. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.

12. Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног и рук, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

13. Упражнения с предметами. Упражнения с теннисным мячом, со скакалкой, с гантелями, с гириями.

14. Подвижные игры и эстафеты. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями, с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

## **Технико-тактическая подготовка**

1. Судейская практика. Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

2. Основные стойки. Ознакомление с основными стойками в борьбе, отработка основных стоек.

3. Прием в стойке. Изучение основных приемов выполняемых в стойке и отработка приемов в стойке.

4. Приемы в партере. Изучение и отработка основных приемов в партере.

5. Броски через бедро. Поэтапный разбор и освоение броска через бедро.

6. Броски «мельница». Поэтапный разбор и освоение броска «мельница».

7. Тактика движений во время борьбы. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Отработка разных моделей движения во время борьбы.

8. Обманные маневры. Изучение и отработка маневров способных отвлечь внимание противника.

9. Тактика выхода из захвата. Изучение моделей выхода из захвата, отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

10. Отработка приемов. Повторение техники безопасности во время борьбы. Отработка изученных приемов.

11. Совершенствование техники борьбы. Разбор ошибок. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

12. Подготовка к соревнованиям. Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

13. Тренировочные схватки. Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

14. Участие в соревнованиях.

15. Судейская практика. Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

16. Контрольные нормативы.

### **Специализированные игровые комплексы:**

1. Игры в касания.
2. Игры в блокирующие захваты.
3. Игры в атакующие захваты.
4. Игры в теснения.
5. Игры в дебюты (начало поединка).
6. Игры в перетягивание.
7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
8. Игры за сохранение равновесия.
9. Игры с отрывом соперника от ковра.
10. Игры за овладение обусловленным предметом.
11. Игры с прорывом через строй, из круга.

### **Освоение элементов техники и тактики**

Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Борьба в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты переходом.

Перевороты скручиванием.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке.

Сваливания сбиванием.

Броски наклоном.

Броски поворотом («мельница»).

Переводы рывком.

Переводы нырком.

Броски наклоном.

Броски поворотом («мельница»).

Броски подворотом.

Переводы рывком.

Переводы нырком.

Тренировочные задания.

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

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

### **Примерная схема разминки**

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.



В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учётом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации**

#### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- врачебный кабинет;
- футбольное поле.

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- ковер борцовский;

- скакалки;
- штанга;
- гантели;
- мячи;
- весы до 200 кг;
- гири;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
- телеаппаратура.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. «Техника вольной борьбы». – Москва: «Физкультура и спорт», 2016.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. – Москва: «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2017.
3. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Москва, «Физкультура и спорт», 2016.
4. Мягченков Н.И. «Классическая и вольная борьба». – Москва: «Физкультура и спорт», 2016.
5. Подливаев Б.А. «Вольная борьба». – Москва: «Советский спорт», 2017.
6. Преображенский С.А. «Спортивная борьба». – Москва: «Физкультура и спорт», 2017.
7. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Борьба вольная: / Подливаев Б.А, Миндиашвили Д.Г., Г.М. Грузных, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- Москва: «Советский спорт», 2015.
8. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – Москва: «Физкультура и спорт», 2016.
9. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – Москва: «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2018.
10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Москва: «Высшая школа», 2017.
11. Устав МБОУ ДО Бичурская детско-юношеская спортивная школа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022