

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(для обучающихся 9-11 лет)

Уровень: базовый-1 (704 часа)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Петров Дмитрий Николаевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4-5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5-6
3. Содержание программы	стр. 6-26
<i>Учебный план программы</i>	стр. 6
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7-8
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-15
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 16-17
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 18-26
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 26-27
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 27-30
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 27
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 27
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 27-29
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 29-30
6. Список литературы	стр. 31-32
<i>Приложение к программе</i>	стр. 33-34

1. Пояснительная записка

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от нее более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы.

Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России ее называли «вольной-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование.

В период с 1904 по 1912 год количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведен первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято решение, что в весовой категории страну может представлять только один участник.

В 1951 году была создана Международная федерация объединенных стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира.

В России вольная борьба также имеет длительную и богатую историю, а российские спортсмены в этом виде спорта часто достигают выдающихся результатов на международных соревнованиях.

В конце XIX — начале XX века вольная борьба стала популярной в России как спортивная дисциплина.

В послевоенные годы вольная борьба в СССР приобрела особую значимость и поддержку со стороны государства.

Многие российские борцы стали легендами этого вида спорта, достигая выдающихся результатов на национальном и международном уровнях.

Спортсмены, такие как Александр Карелин, Александр Кокорин, Бесик Кудухов и другие, стали легендами в мире вольной борьбы.

Вольная борьба в России продолжает развиваться и привлекать молодых спортсменов. Российские борцы продолжают достигать выдающихся результатов на международных соревнованиях и продолжают славить свою страну своими достижениями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «вольная борьба» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав

ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

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

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 9-11 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие стартовый уровень подготовки в других спортивных учреждениях (по виду спорта «вольная борьба»).

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Возрастные психофизиологические особенности детей 9 - 11 лет

Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 9–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 9 – 11 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Психологические особенности возраста

9–11 лет

Накопление ребенком физических и духовных сил. Стремление утвердить себя (как результат приобретенного опыта социальных отношений). Приоритетная ценность – нравственное отношение к себе: доброта, забота, внимание. Благоприятный возраст для развития способностей к рефлексии. Высокая потребность в признании своей личности взрослыми, стремление к получению от них оценки своих возможностей.

Задача педагога – регулярно создавать повод для этих проявлений каждому ребенку.

Объем программы – 704 часа

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов

Количество занятий в неделю – 4 занятия

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить базовым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания об основах безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилах личной гигиены спортсмена;
- ✓ обучить базовым приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	352	39	313	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	352	25	327	
Итого:	704	64	640	

3.2. Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1			Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1			Беседа, устный опрос
2.3.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2			Беседа, устный опрос
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2			Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	6	114	
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	2		2	Визуальный контроль
3.2.	Ходьба	3		3	Визуальный контроль
3.3.	Бег на короткие дистанции	22	1	21	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Прыжки	12		12	Визуальный контроль, мониторинг

3.5.	Переполезания	12		12	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения без предметов	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
3.7.	Упражнения с предметами	14	1	13	Визуальный контроль
3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Визуальный контроль
3.9.	Круговая тренировка	30	3	27	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	85	10	75	
4.1.	Упражнения борца для страховки и самостраховки	20	1	19	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	5		5	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Имитационные упражнения	10	2	8	Визуальный контроль
4.5.	Упражнения с манекеном	5	1	4	Визуальный контроль
4.6.	Упражнения с партнером	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
4.7.	Упражнения для укрепления моста	5	1	4	Визуальный контроль
4.8.	Упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании	10	2	8	Визуальный контроль
4.9.	Совершенствование приемов в стойке и партере	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	80	11	69	
5.1.	Основные положения в борьбе	5		5	Визуальный контроль
5.2.	Маневрирования в различных стойках	2		2	Визуальный контроль
5.3.	Защита от захвата ног	2		2	Визуальный контроль
5.4.	Техника борьбы в стойке	43	8	35	
5.4.1.	Переводы в партер	8	2	6	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.2.	Сваливания	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.3.	Броски наклоном	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.4.	Броски подворотом	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.5.	Броски вращением (вертушки)	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Техника борьбы в партере	28	3	25	
5.5.1.	Перевороты забеганием	8	1	7	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.2.	Перевороты переходом	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.3.	Перевороты скручиванием	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг

6.	Тактическая подготовка	5	1	4	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	23	2	21	Результаты участия
8.	Другие виды спорта	25	1	24	Визуальный контроль
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	352	39	313	

Содержание учебного (тематического) плана Первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в сфере физической культуры и спорта, знакомство с именами и достижениями выдающихся спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: знакомство обучающихся с данным понятием, влиянием и последствиями для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Теория: разговор с обучающимися о принципах питания, тренировочной деятельности и отдыхе лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками; знакомство обучающихся с возможностями и вариантами закаливания организма; результатами применения принципов здорового образа жизни.

Практика: изучение литературы, просмотра видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с правилами вольной борьбы, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: просмотр видео и присутствие на соревнованиях по вольной борьбе.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися строевых упражнений и команд, действий в строю, на месте и в движении.

Практика: 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.

3.2. Ходьба

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов ходьбы.

Практика: обычная ходьба, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, 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 и др.

3.3. Бег на короткие дистанции

Теория: улучшение результатов бега обучающихся на короткие дистанции для достижения спортивных результатов.

Практика: бег из различных стартовых положений; по пересеченной местности (кросс), 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 и др.

3.4. Прыжки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов прыжков.

Практика: 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; опорные через козла, коня и др.

3.5. Переползания

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов переползаний.

Практика: переползания на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

3.6. Упражнения без предметов

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений без предметов и знакомство с дыхательными упражнениями.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на

месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

3.7. Упражнения с предметами

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели).

Практика: упражнения со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком);

Упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

3.8. Подвижные игры и эстафеты

Теория: получена ранее.

Практика: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3.9. Круговая тренировка

Теория: применение в одном комплексе ранее изученных упражнений.

Практика: последовательность определяется тренером-преподавателем на конкретном учебно-тренировочном занятии для решения поставленных задач.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Упражнения борца для страховки и самостраховки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися акробатических упражнений, необходимых для овладения навыками страховки и само страховки борца.

Практика: перекаты в группировке на спине. Отработка положений рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжки через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Отработка положений при падении на бок. Перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом, разгибом через плечо, через стоящего на четвереньках партнера, с падением на бок через палку, с падением на бок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися упражнений для укрепления мышц шеи.

Практика: наклоны головы - вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

Движения, стоя на голове: стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные.

Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

4.3. Упражнения на борцовском мосту

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися основных элементов на борцовском мосту.

Практика: вставание на мост - лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером.

Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4.4. Имитационные упражнения

Теория: знакомство обучающихся с имитационными упражнениями, способствующими наработке определенных умений и навыков, необходимых в борьбе.

Практика: имитация различных действий и приемов без партнеров, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра.

Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.5. Упражнения с манекеном

Теория: использование манекена для многократных отработок изучаемых приемов вольной борьбы.

Практика: поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

4.6. Упражнения с партнером

Теория: работа в парах для отработки изученных приемов, для подготовки к будущим схваткам.

Практика: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.7. Упражнения для укрепления моста

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, способствующими укреплению моста.

Практика: движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке); с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу; с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

4.8. Упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании

Теория: подготовка обучающихся к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

Практика: упражнения для ног. 1) Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону. 2) Сидя на ковре (лицом друг к другу), опереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону. 3) Сидя друг против друга, опереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить. Те же упражнения двумя ногами. 4) Борцы лежат на спине рядом на левом боку, головой в противоположные стороны, захватив друг друга под руку. Поднять обоим левую ногу, зацепить одну за другую и стараться перетянуть друг друга так, чтобы партнер перевернулся через голову.

Упражнения для рук. 1) Встать в пологую стойку лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, а другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется. 2) Встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться обеими руками. Поочередное переталкивание: одну руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения. 3) Встать на левое колено лицом друг к другу. Колени рядом под прямым углом. Упереться локтем правой руки в колено своей ноги и взяться за кисть руки партнера. Отводить руку партнера в сторону до отказа, не снимая локтя с колена. 4) Встать в упор лежа на руках, ноги врозь, упереться друг другу правым плечом. Переталкивать друг друга за определенную линию, помогая руками и ногами.

4.9. Совершенствование приемов в стойке и партере

Теория: закрепление на практике и совершенствование выполнения ранее изученных приемов в стойке и партере.

Практика: отработка в парах на учебно-тренировочных занятиях.

5. Техническая подготовка

5.1. Основные положения в борьбе

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися ранее выученных технических элементов.

Практика: 1) *взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках.

2) *Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

5.2. Маневрирование в различных стойках

Теория: знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания.

Практика: маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся 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.).

5.3. Защита от захвата ног

Теория: совершенствование выученных навыков.

Практика: защита от захвата ног путем отбрасывания ног из различных стоек.

5.4. Техника борьбы в стойке

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с техниками вольной борьбы и совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.4.1. *Переводы в партер:* перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра, перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой, перевод нырком захватом ног, перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

5.4.2. *Сваливания:* сваливание сбиванием захватом ноги (ног).

5.4.3. *Броски наклоном*: бросок наклоном хватом руки с задней подножкой, бросок наклоном хватом руки и туловища с подножкой.

5.4.4. *Броски подворотом*: бросок подворотом хватом руки за плечо, бросок подворотом хватом руки и шеи, бросок подворотом хватом руки через плечо с передней подножкой.

5.4.5. *Броски вращением (вертушки)*: бросок вращением хватом руки снизу, бросок вращением хватом руки сверху, бросок вращением с произвольным хватом (сверху, снизу) проносом ноги.

5.5. Техника борьбы в партере

Теория: совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.5.1. *Перевороты забеганием*: переворот забеганием хватом шеи из-под плеча, переворот забеганием хватом руки на ключ и предплечьем на шее, переворот забеганием хватом руки на ключ и дальней голени.

5.5.2. *Перевороты переходом*: переворот переходом с ключом и хватом подбородка, переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, переворот переходом с хватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

5.5.3. *Перевороты скручиванием*: переворот скручиванием хватом на рычаг, Переворот скручиванием хватом рук сбоку, переворот скручиванием хватом дальней руки и бедра снизу-спереди, переворот скручиванием хватом скрещенных голеней, переворот скручиванием хватом предплечья изнутри, переворот скручиванием хватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром, переворот скручиванием хватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, переворот скручиванием хватом скрещенных голеней.

6. Тактическая подготовка

Теория: обучение простейшим способам тактической подготовки для проведения приемов.

Практика: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и другие (изучаются одновременно с освоением приемов).

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена ранее.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских играх, участие в сдаче норм ГТО и т.д.

8. Другие виды спорта

Теория: получена ранее.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам.

9. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1		Беседа, устный опрос
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	115	2	113	
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	1		1	Визуальный контроль
3.2.	Ходьба	2		2	Визуальный контроль
3.3.	Бег на короткие дистанции	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Прыжки	12		12	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Переползания	12		12	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения без предметов	14		14	Визуальный контроль, мониторинг
3.7.	Упражнения с предметами	14		14	Визуальный контроль
3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Визуальный контроль
3.9.	Круговая тренировка	30	2	28	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	75	3	72	
4.1.	Упражнения борца для страховки и само страховки	15	1	14	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	5		5	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	10	1	10	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Имитационные упражнения	10	1	9	Визуальный контроль
4.5.	Упражнения с манекеном	5		5	Визуальный контроль
4.6.	Упражнения с партнером	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
4.7.	Упражнения для укрепления моста	5		5	Визуальный контроль
4.8.	Упражнения с партнером в	10	1	9	Визуальный контроль

	сопротивлении, перетягивании, выталкивании				
4.9.	Совершенствование приемов в стойке и партере	10		10	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	70	6	64	
5.1.	Основные положения в борьбе	3		3	Визуальный контроль
5.2.	Маневрирования в различных стойках	2		2	Визуальный контроль
5.3.	Защита от захвата ног	2		2	Визуальный контроль
5.4.	Техника борьбы в стойке	31	2	29	
5.4.1.	Переводы в партер	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.2.	Сваливания	2		2	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.3.	Броски наклоном	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.4.	Броски подворотом	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.5.	Броски вращением (вертушки)	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.6.	Броски поворотом (мельницы)	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Техника борьбы в партере	32	4	28	
5.5.1.	Перевороты забеганием	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.2.	Перевороты переходом	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.3.	Перевороты скручиванием	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.4.	Перевороты перекатом	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.5.	Перевороты накатом	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Тактическая подготовка	10	2	8	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	23	1	22	Результаты участия
8.	Другие виды спорта	25	1	24	Визуальный контроль
9.	Участие в соревнованиях	15	1	14	Результаты участия
10.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Беседа, устный опрос, визуальный контроль
11.	Аттестация обучающихся	6		6	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	352	25	327	

Содержание учебного (тематического) плана Второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в сфере физической культуры и спорта, знакомство с именами и достижениями выдающихся спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение теории и закрепление знаний обучающихся о влиянии употребления допинга и последствиях для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Теория: разговор с обучающимися о принципах питания, тренировочной деятельности и отдыхе лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками; знакомство обучающихся с возможностями и вариантами закаливания организма; результатами применения принципов здорового образа жизни.

Практика: изучение литературы, просмотр видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с правилами вольной борьбы, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: просмотр видео и присутствие на соревнованиях по вольной борьбе.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися строевых упражнений и команд, действий в строю, на месте и в движении.

Практика: 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.

3.2. Ходьба

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов ходьбы.

Практика: обычная ходьба, 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 и др.

3.3. Бег на короткие дистанции

Теория: улучшение результатов бега обучающихся на короткие дистанции для достижения спортивных результатов.

Практика: бег из различных стартовых положений; по пересеченной местности (кросс), 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 и др.

3.4. Прыжки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов прыжков.

Практика: 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; опорные через козла, коня и др.

3.5. Переползания

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов переползаний.

Практика: переползания на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

3.6. Упражнения без предметов

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений без предметов и знакомство с дыхательными упражнениями.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с

дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

3.7. Упражнения с предметами

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели) и знакомство с новыми упражнениями (с гирей).

Практика: упражнения со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со

скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком);

Упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения с гирями – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; вращение гири на весу в наклоне; вокруг туловища с захватом двумя руками, одной рукой; выжимание от груди; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

3.8. Подвижные игры и эстафеты

Теория: получена ранее.

Практика: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3.9. Круговая тренировка

Теория: применение в одном комплексе ранее изученных упражнений.

Практика: последовательность определяется тренером-преподавателем на конкретном учебно-тренировочном занятии для решения поставленных задач.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Упражнения борца для страховки и самостраховки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися акробатических упражнений, необходимых для овладения навыками страховки и самостраховки борца.

Практика: перекаты в группировке на спине. Отработка положений рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжки через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку.

Отработка положений при падении на бок. Перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом, разгибом через плечо, через стоящего на четвереньках партнера, с падением на бок через палку, с падением на бок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися упражнений для укрепления мышц шеи.

Практика: наклоны головы - вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

Движения, стоя на голове: стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные.

Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

4.3. Упражнения на борцовском мосту

Теория: совершенствование навыка выполнения обучающимися основных элементов на борцовском мосту.

Практика: вставание на мост - лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером.

Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4.4. Имитационные упражнения

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися имитационных упражнений, способствующих наработке определенных умений и навыков, необходимых в борьбе.

Практика: имитация различных действий и приемов без партнеров, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра.

Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.5. Упражнения с манекеном

Теория: использование манекена для многоразовых отработок изучаемых приемов вольной борьбы.

Практика: поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и

т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

4.6. Упражнения с партнером

Теория: работа в парах для отработки изученных приемов, для подготовки к будущим схваткам.

Практика: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Кувьрки вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.7. Упражнения для укрепления моста

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений, способствующих укреплению моста.

Практика: движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке); с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу; с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

4.8. Упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании

Теория: дальнейшая подготовка обучающихся к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

Практика: упражнения для ног. 1) Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону. 2) Сидя на ковре (лицом друг к другу), опереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону. 3) Сидя друг против друга, опереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить. Те же упражнения двумя ногами. 4) Борцы лежат на спине рядом на левом боку, головой в противоположные стороны, захватив друг друга под руку. Поднять обоим левую ногу, зацепить одну за другую и стараться перетянуть друг друга так, чтобы партнер перевернулся через голову.

Упражнения для рук. 1) Встать вполборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, а другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется. 2) Встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться обеими руками. Попеременное переталкивание: одну

руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения. 3) Встать на левое колено лицом друг к другу. Колени рядом под прямым углом. Упереться локтем правой руки в колено своей ноги и взяться за кисть руки партнера. Отводить руку партнера в сторону до отказа, не снимая локтя с колена. 4) Встать в упор лежа на руках, ноги врозь, упереться друг другу правым плечом. Переталкивать друг друга за определенную линию, помогая руками и ногами.

4.9. Совершенствование приемов в стойке и партере

Теория: закрепление на практике и совершенствование выполнения ранее изученных приемов в стойке и партере.

Практика: отработка в парах на учебно-тренировочных занятиях.

5. Техническая подготовка

5.1. Основные положения в борьбе

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися ранее выученных технических элементов.

Практика: 1) *взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках.

2) *Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

5.2. Маневрирование в различных стойках

Теория: совершенствование выполнения способов передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания.

Практика: маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся 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.).

5.3. Защита от захвата ног

Теория: совершенствование выученных навыков.

Практика: защита от захвата ног путем отбрасывания ног из различных стоек.

5.4. Техника борьбы в стойке

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с техниками вольной борьбы и совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.4.1. *Переводы в партер:* перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра, перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой, перевод нырком захватом ног, перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

5.4.2. *Сваливания:* сваливание сбиванием захватом ноги (ног).

5.4.3. *Броски наклоном:* бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

5.4.4. *Броски подворотом*: бросок подворотом захватом руки за плечо, бросок подворотом захватом руки и шеи, бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

5.4.5. *Броски вращением (вертушки)*: бросок вращением захватом руки снизу, бросок вращением захватом руки сверху, бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги.

5.4.6. *Броски поворотом (мельница)*: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок поворотом назад захватом руки под плечо.

5.5. Техника борьбы в партере

Теория: совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.5.1. *Перевороты забеганием*: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

5.5.2. *Перевороты переходом*: переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

5.5.3. *Перевороты скручиванием*: переворот скручиванием захватом на рычаг, Переворот скручиванием захватом рук сбоку, переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди, переворот скручиванием захватом скрещенных голеней, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром, переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

5.5.4. *Перевороты перекатом*: переворот перекатом с захватом шеи с бедром, переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

5.5.5. *Перевороты накатом*: переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку, переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой, переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой, переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

6. Тактическая подготовка

Теория: обучение способам тактической подготовки для проведения приемов борьбы.

Практика: благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются непосредственно в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена ранее.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских играх, участие в сдаче норм ГТО и т.д.

8. Другие виды спорта

Теория: получена ранее.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам.

9. Участие в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

10. Инструкторская и судейская практика

Теория: знакомство с теорией судейства, первое практическое знакомство с работой судьи.
Практика: судейство во время товарищеских поединков (ведение протокола, выполнение обязанностей судьи), проведение упражнений ОФП у групп стартового уровня подготовки.

11. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

По окончании Программы обучающиеся будут
УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными техническими и тактическими приемами борьбы.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с борцовским покрытием;
- помещение для переодевания;
- маты гимнастические;
- канат, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамьи;
- футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи;
- гантели, диски металлические;
- трико борцовское и борцовки (приобретаются обучающимися самостоятельно).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к

учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы

- ✓ ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике и тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов борьбы прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся вольной борьбе о техническом приеме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся вольной борьбе.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить

ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники вольной борьбы в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.,2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для обучающихся

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт»,2003.
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
4. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
5. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
6. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
7. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

8. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
9. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.
10. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1 (352 часа)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м (с)	5	5,3	5,2	5,6	5,5
		4	5,4	5,3	5,7	5,6
		3	5,5	5,4	2,8	5,7
		2	5,6	5,5	5,9	5,8
		1	5,7	5,6	6	5,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	18	21	12	13
		4	16	19	10	12
		3	15	17	9	11
		2	14	15	8	10
		1	13	13	7	9
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	20	25	17	19
		4	19	23	16	18
		3	18	22	15	17
		2	17	21	14	16
		1	16	20	13	15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	134	160	119	124
		4	133	155	118	123
		3	132	150	117	122
		2	131	145	116	121
		1	130	140	115	120
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	29	нет	21	нет
		4	28	нет	20	нет
		3	27	нет	19	нет
		2	26	нет	18	нет
		1	25	нет	17	нет
	Челночный бег 3x10 м (с)	5	нет	9,1	нет	9,3
		4	нет	9,15	нет	9,35
		3	нет	9,2	нет	9,4
		2	нет	9,25	нет	9,45
		1	нет	9,3	нет	9,5
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз-вправо (с)	10	17,7	15,2	21,7	19,2
		9	17,72	15,4	21,73	19,4
		8	17,73	15,6	21,73	19,6
		7	17,74	15,8	21,74	19,8
		6	17,75	16	21,75	20
		5	17,76	16,2	21,76	20,2
		4	17,77	16,4	21,77	20,4

		3	17,78	16,6	21,78	20,6
		2	17,99	16,8	21,99	20,8
		1	18	17	22	21
2.	Перевороты на мосту: пять раз (с)	10	15,55	15,5	19,55	19,5
		9	15,6	15,51	19,6	19,51
		8	15,65	15,52	19,65	19,52
		7	15,7	15,53	19,7	19,53
		6	15,75	15,54	19,75	19,54
		5	15,8	15,55	19,8	19,55
		4	15,85	15,6	19,85	19,6
		3	15,9	15,65	19,9	19,65
		2	15,95	15,7	19,95	19,7
		1	16	15,75	20	19,75
3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	10	19,55	19,55	23,55	23,55
		9	19,6	19,6	23,6	23,6
		8	19,65	19,65	23,65	23,65
		7	19,7	19,7	23,7	23,7
		6	19,75	19,75	23,75	23,75
		5	19,8	19,8	23,8	23,8
		4	19,85	19,85	23,85	23,85
		3	19,9	19,9	23,9	23,9
		2	19,95	19,95	23,95	23,95
1	20	20	24	24		