

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от « 28 » 08 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ

от « 28 » 08 2025 г. № 92



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Бегина В.Н., методист,
Хабибуллин Р.Р.,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки, 2025.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Вольная борьба - это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удерживать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Вольная борьба занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Также вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» является одноуровневой, модифицированной, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 г.
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 г. № 1091.

Актуальность программы обусловлена на сегодняшний день тем, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Педагогическая целесообразность. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. Основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, способствовать личному развитию и самоопределению.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 9 лет до 11 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий вольной борьбой.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Объем программы: 216 часов на 36 недель.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. После 45 мин. занятий обязателен перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Форма занятий – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основными формами организации образовательного процесса в секциях являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по борьбе, а также по общей и специальной физической подготовке.

Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в районных и республиканских соревнованиях в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Метапредметные (развивающие):

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Личностные (воспитательные):

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	10
2.	Общая физическая	136
3.	Специальная физическая	38
4.	Техническая	14
5.	Тактическая	12
6.	Контрольные испытания	4
7.	Медицинский контроль	2
Общее количество часов		216

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теория	10	10		
1.1.	Техника безопасности на занятиях вольной борьбой. Предупреждение травматизма.	2	2		Опрос
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1	1		
1.3.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1		
1.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1		
1.5.	Закаливание организма	1	1		
1.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	1		
1.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1		
1.8.	Режим дня и питание обучающихся	1	1		
1.9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	136		136	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	18		18	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	20		20	
2.3.	Упражнения для развития мышц ног	18		18	
2.4.	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	22		22	
2.5.	Упражнения в равновесии	18		18	
2.6.	Лёгкая атлетика	14		14	
2.7.	Подвижные, спортивные игры	16		16	
2.8.	Плавание	10		10	
3.	Специальная физическая подготовка	36		36	
3.1.	Упражнения из позиции «мост»	9		9	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения в самостраховке	9		9	
3.3.	Имитационные упражнения	9		9	
3.4.	Упражнения с партнером	9		9	
4.	Техническая подготовка	14		14	
4.1.	Техника ведения борьбы	3			Сдача нормативов
4.2.	Техника координации движения	3			
4.3.	Техника защиты	4			
4.4.	Техника нападения	4			
5	Тактическая подготовка	12	3	9	Сдача нормативов
5.1.	Тактика движения во время борьбы	4	1	3	
5.2.	Обманные маневры	4	1	3	
5.3.	Тактика выхода из захвата	4	1	3	
6.	Контрольные испытания	4		4	Сдача нормативов
7.	Медицинский контроль	2		2	
	Итого:	216	13	206	

1.3.2. Содержание программы

1. Теория.

Техника безопасности на занятиях вольной борьбой. Предупреждение травматизма

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости).

Предупреждение травм борцов

Правила проведения соревнований по борьбе направлены на существенное снижение количества повреждений. Наиболее важны правила, запрещающие применение опасных и запрещенных приемов. В борьбе запрещен целый ряд удержаний:

1. выкручивание пальцев рук или ног;
2. любой захват с целью нанести повреждение или вызвать боль;
3. захваты, которые могут привести к вывиху;
4. скручивание шеи или спины;
5. захваты головы без руки.

В случае возникновения подобных ситуаций во время поединка любое преимущество по очкам аннулируется. Кроме того, арбитр может:

1. "разорвать" опасный захват, не останавливая поединок;
2. остановить поединок, "разорвать" захват и оштрафовать спортсмена, нарушившего правила: пострадавшему могут начислить 1—2 очка, а нарушившему правила — сделать предупреждение;
3. если в результате неправильных действий боец получает травму и не может продолжать поединок, то нарушившего правила борца дисквалифицируют;
4. спортсмен может быть сразу дисквалифицирован за необоснованные грубые действия.

Судьи должны строго применять эти правила и меры наказания.

Одной из причин возникновения травм на занятиях вольной борьбой является неудовлетворительное состояние борцовского ковра.

Неровный ковер, расхождение матов, плохо натянутая или рваная крышка могут быть причиной повреждения (растяжений и разрывов связок голеностопного и коленного суставов, растяжений и вывихов в локтевом и плечевом суставах, переломов костей голени и рук).

Если ковер очень твердый и плохо скреплены обкладные маты или он расположен близко от стены, колонн и в зале нет мягких стен, а радиаторы, отопления, мебель, гимнастические снаряды, штанга, гири, гантели и другой инвентарь находится близко (ближе 2 м) от ковра, то все это может привести занимающихся к различным повреждениям.

Если ковер мал, а на нем тренируются несколько пар, то возможны ушибы от столкновения занимающихся. На каждого занимающегося должно быть не менее 4 кв. м площади ковра.

Занятия борца в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если спортсмен надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

Травмы вызываются и другими неблагоприятными условиями. Пониженная температура способствует охлаждению тела и возникновению растяжений, разрывов мышц и связок. Повышенная температура и влажность ведут к быстрому утомлению, нарушению координации движений, неточности движений.

Очень яркое освещение утомляет зрение и снижает внимание, а при длительном воздействии приводит к заболеванию глаз. Пониженное освещение в первый период способствует повышению внимания, а в дальнейшем вызывает утомление. Пониженное внимание является причиной столкновений занимающихся и неправильного выполнения приемов.

Для предотвращения травм перед каждым занятием надо проверить состояние мест

занятий, оборудования и инвентаря. Проверить исправность ковра, снарядов, на которых проводятся упражнения, измерить температуру и влажность воздуха и привести места занятий в нормальное состояние.

Большое значение в предупреждении травм имеет правильная организация занятий. Для этого необходимо соблюдать следующие требования.

Занятия надо начинать не раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи и заканчивать не позднее чем за 2 часа до сна.

Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы организм занимающихся успел восстановиться. Практика показала, что наиболее целесообразны трехразовые занятия в неделю. После занятий с большой нагрузкой дают больше времени для отдыха. Обычно такую нагрузку выполняют перед двухдневным отдыхом. После длительных, трудных соревнований занятия проводятся с пониженной нагрузкой.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полу приседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строчные и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: 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.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; 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.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии.

Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

Подвижные и спортивные игры

Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Плавание Свободное плавание любым стилем. Проплавание отрезков 25м, 50м, 100м.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения из позиции «мост»

Освоение вставания на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания 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.

Упражнения в самостраховке

Освоение перекатов в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из положения «полу присед», из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение 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; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок 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.

Имитационные упражнения

Освоение имитации различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером

Освоение поднимания партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью; 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.

4. Техническая подготовка

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у учащихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как учащиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Техника ведения борьбы

Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом. Броски подразделяются на броски через плечи, наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием, скручиванием и через плечи. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом,

перекатом, разгибанием и накатом; броски делятся на броски наклоном накатом, прогибом и с поворотом.

В силу специфики вольной борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рои дат, сальто назад и вперёд, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брус), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, станочная тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Техника координации движения

Вольная борьба предъявляет высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и последовательному согласованному сочетанию.

Координация борца - это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания координации определить трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке - это два компонента развития координации.

Упражнения для развития координации:

- учащийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Учащийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток учащегося, тянет последнего руками себе на спину. Учащийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки учащегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что учащийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения учащийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой учащийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток учащийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала учащийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Техника защиты

Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приёмы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

Защита — это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника. Защита подразумевает под собой действия, которые разрушают атаку противника. Все разновидности защитных действий разделяются на несколько групп:

- защита против конкретных и контр-приёмов. К ней относят глухие, активные, пассивные и ложные защитные действия;
- защита против действий противника в спарринге. В этом случае боец демонстрирует ложную активность, маневрирует, выводит противника из равновесия. Кроме этого, боец дезорганизует противоборство (меняет дистанцию, делает захваты), навязывая свою тактику боя;
- борцы утверждают, что защита может быть основой тактики боя. А владение обоими её видами превращает защитные действия в грозное оружие.

Техника нападения

Атакующие технико-тактические действия:

- приёмы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри;
- нырки под руку с последующим захватом ног; подъёмом соперника захватом ближней ноги и разноимённой руки за плечо;
- переводы рывком за руку с последующим захватом ног с подсечкой;
- захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковёр без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой;
- броски через бедро, обвивом, отхватом;
- сбивания и сваливания захватом туловища спереди;
- приёмы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри;
- подсечки: разноимённой ноги снаружи, изнутри, одноимённой ноги изнутри.

5. Тактическая подготовка

Тактика движения во время борьбы

Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Обманные маневры

Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. Отработка обманных манёвров.

Тактика выхода из захвата

Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

6. Контрольные испытания

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится итогам учебного года в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовке. Форма проведения итоговой аттестации — контрольные испытания.

7. Медицинский контроль

Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник

самоконтроля спортсмена.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Главной задачей в занятии с юными борцами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у учащихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; 25
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы учащиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по вольной борьбе, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке.

Образовательными (предметными) результатами освоения, содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в вольной борьбе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;

- владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к вольной борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – вольная борьба, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

Раздел № 2 « Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Вольная борьба» в 2025-2026 учебном году составляет 216 часов

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2025 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2026 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2026 г. по 08.01.2026 г.

Летние - с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

Занятия в секции «Лыжные гонки» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-технические условия

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– зал для борьбы, спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ)).

Спортивный инвентарь:

- борцовский мат;
- манекен;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- набивные мячи;
- гантели;
- диски олимпийские;
- тренажеры силовые;
- маты гимнастические.

С собой учащиеся ничего не приносят кроме спортивной формы (кроссовки, спортивный костюм).

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://minsport.gov.ru/>

2. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>

3. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации и контроля

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации учащихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому учащемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся по программе «Вольная борьба»

4.1. Общая и специальная физическая подготовка

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
Челночный бег 3*10 (сек)	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
СФП										
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	105	100	135	115	105	100	95

4.2. Техничко-тактическая подготовка

Тех. прием	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Забегание на мосту	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8

2.5. Методические материалы

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по вольной борьбе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2.5.2 Описание образовательных технологий

Образовательные технологии, которые используются на занятиях по вольной борьбе:

• **Здоровьесберегающая технология.** Способствует снижению вероятности травм при выполнении упражнений и во время соревновательной деятельности, снижает усталость после значительной физической нагрузки, укрепляет здоровье учащихся и формирует стойкий интерес к систематическим занятиям спортом.

• **Игровая технология.** Включает подвижные игры с элементами борьбы, спортивные игры, игровые упражнения и задания, соревнования и турниры. Такие технологии делают занятия более интересными, разнообразными и эффективными. Они помогают развивать физические качества, обучать и совершенствовать технические и тактические приёмы борьбы, воспитывать личностные качества.

• **Проектная технология.** Учащиеся готовят проекты о спортивной жизни выдающихся спортсменов, рассказывают о спортивных достижениях и успехах. Такие занятия способствуют воспитанию спортивного характера, силы воли, целеустремлённости.

• **Личностно-ориентированная технология.** Тренер-преподаватель работает с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведётся в рамках работы со

всей учебно-тренировочной группой. Благодаря этой технологии можно учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.

• **Технология проблемного обучения.** Даёт возможность определить уровень сопротивляемости учащихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. С учётом результатов применения этой технологии можно проводить психологическую работу с учащимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

2.5.3 Перечень видов учебных занятий

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1	Теория	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание.
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Сдача нормативов.
4	Технико-тактическая подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Сдача нормативов.
5	Контрольные испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Соревновательно -игровой метод. Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Сдача нормативов.

2.5.4. Особенности структуры учебно-тренировочного занятия

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями:

обучение простейшим способам измерения показателей

физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам вольной борьбы и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм учащихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав учащихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм учащихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы учащиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение учащихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель

должен обратить внимание на создание творческой

атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

2.6. Список литературы:

Для тренеров-преподавателей

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018.-393 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. —М. : Физкультурам спорт, 1984.
5. Ю.Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.

Для учащихся

1. Ю.Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.