

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный  
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Региональный центр детско-юношеского туризма

**Рассмотрена**  
на заседании научно-  
методического совета  
Центра  
Протокол № 3  
«31» 05 2024 г.

**Утверждаю**  
Генеральный директор  
КГАОУ ДО РМЦ  
М.В. Кацупий  
«30» 05 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Вольная борьба»**

Уровень освоения: продвинутый  
Возраст учащихся: 10 – 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Шаманиди Александр Иванович,  
тренер-преподаватель

г. Хабаровск  
2024 г.

## Раздел № 1 Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ** (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-ФЗ;

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

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N **28** "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН **1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № **678-р** «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

### Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Вольная борьба»** одноуровневого типа, продвинутого уровня освоения и имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по вольной борьбе.

*Актуальность программы* состоит в том, что учебный процесс способствует физическому, психологическому и социально – культурному становлению учащихся путем создания условий для развития осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня физической подготовленности, ведения здорового образа жизни, участия учащихся в соревновательной и социально – культурной деятельности.

Программа *одноуровневого типа, продвинутого уровня* освоения ориентирована на совершенствование знаний, умений и навыков по вольной борьбе.

Программа «Вольная борьба» разработана в целях развития и совершенствования физических качеств учащихся, прошедших обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» базового уровня или ранее обучавшихся в других спортивных объединениях вольной борьбы и пожелавших продолжить повышение спортивного мастерства.

В основе программы лежит идея: развития обучающихся, стремящихся к личным спортивным достижениям и творческому спортивному самовыражению; развития положительной мотивации к занятиям спортом; организации целенаправленного общения и занятости подростков во внеурочное время. Программа составлена с учётом обще-дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

*Адресат программы.* Программа ориентирована на учащихся с 10 до 16 лет, прошедших обучение по программе «Вольная борьба» базового уровня или в другом физкультурно–спортивном объединении «Вольная борьба», имеющих юношеский или взрослый разряд. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов, – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, учащиеся способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства.

Группа продвинутого уровня подготовки формируется по возрасту и степени подготовленности учащихся, ориентируясь на смены обучения в школе (допускается занятие в группе детей разного возраста в возрастных пределах старшей школы, без делений по гендерному признаку, с дифференцированным подходом).

**Форма обучения по ДООП:** очная.

**Срок освоения программы** – 2 года.

Занятия в каждой группе проводятся 3 раза в неделю по два-три академических часа (всего педагогическая нагрузка 8 часов в неделю) с перерывом между академическими часами 10 минут.

Наполняемость групп:

I год обучения – 12 учащихся.

II год обучения – 12 учащихся.

### **Режим занятий и объем программы**

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
--------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------	--------------------

1 год обучения	2-3 часа	3	8 часов	42	336 часов
2 год обучения	2-3 часа	3	8 часов	40	320 часов
Всего:					656 часов

*Формы организации образовательного процесса:*

- фронтальная;
- групповая (общее – групповая и малыми группами)
- парная;
- индивидуальная.

*Формы проведения занятий (тренировок):*

- комплексное занятие;
- учебно–тренировочные занятия;
- тестирование, контрольные занятия;
- соревновательное (участие в схватках иматчевых встречах);
- спортивно–игровое;
- открытое занятие;
- тренировочные сборы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Удовлетворение потребностей обучающихся в совершенствовании физического развития, морально – волевых качеств и здоровом образе жизни средствами вольной борьбы.

**Задачи:**

- учить контролировать свои физические возможности;
- учить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях;
- учить ведению судейства на соревнованиях;
- совершенствовать умения и навыки техники и тактики вольной борьбы, ведения схватки;
- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать коммуникативные навыки;
- развить и совершенствовать основные физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию;
- повысить уровень физической и функциональной подготовленности.
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям и познавательную активность;
- развивать психологическую устойчивость, готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях;
- воспитывать морально–волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать потребность к труду, целеустремленность;
- воспитывать гражданско–патриотические чувства и стремление к защите Родины;
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мир физкультуры и спорта. Техника безопасности. Знакомство с программой.	6	2	4
2	Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	3	3	
3	Общепфизическая подготовка (далее – ОФП)	105	10	95
4	Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	105	10	95
5	Технико – тактическая подготовка	48	3	45
6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	63	9	54
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	6		6
<b>Итого:</b>		<b>336</b>	<b>37</b>	<b>299</b>

#### Содержание учебного плана 1–го года обучения

##### Раздел 1. Мир физкультуры и спорта

*Теория:* Инструктажи по технике безопасности. Знакомство с программой. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

*Практика:* Ошибки при судействе. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

##### Раздел 2. Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни

*Теория:* Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Роль центральной и периферической нервной системы в деятельности организма человека. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови, сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

*Практика:* Оказание первой помощи при травмах.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Отечества. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения.

*Практика:* Кроссы. Подвижные игры. Выполнение упражнений на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов. Захваты.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника.

*Практика:* Гимнастика. Захваты: одной или двумя руками; захваты для поддержания активности; захваты как способ связи элементов техники и тактики; захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем с силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лёжа 3 – 5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке;

подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

#### **Раздел 5. Техничко – тактическая подготовка**

*Теория:* Углубление понятий о технике и тактике вольной борьбы. Положения в борьбе (стойки, портер, мат), акценты на напряжение и расслабление групп мышц. Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно – оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

*Практика:* Техничко – тактическое совершенствование. Участие во внутренних соревнованиях.

**Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, учебные схватки соревновательного характера**

*Теория:* Виды соревнований: личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы участников.

*Практика:* Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания**

*Теория:* Выполнение тестов.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

#### **Предметные результаты**

*Учащиеся:*

– усовершенствуют технику вольной борьбы, приобретут опыт выступления на соревнованиях регионального, краевого, всероссийского уровня;

– будут уметь оперировать специфическими терминами ОФП и СФП, судейства вольной борьбы;

– будут придерживаться безопасного поведения в схватках;

– будут самостоятельно выполнять упражнения для развития опорно – двигательного аппарата.

#### **Метапредметные результаты**

*Учащиеся:*

– будут придерживаться безопасного поведения в социуме;

– будут соблюдать гигиенические нормы и требования;

– будут организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах и в группе;

– усовершенствуют коммуникативные навыки.

#### **Личностные результаты**

*Учащиеся:*

- будут уважительно относиться к соперникам по схваткам;
- будет развита познавательная активность и интерес к занятиям вольной борьбой.

### Учебный план 2–й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мир физкультуры и спорта. Техника безопасности. Знакомство с программой.	6	2	4
2	Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	3	3	
3	Общефизическая подготовка (далее–ОФП)	105	5	100
4	Специальная физическая подготовка (далее–СФП)	105	5	100
5	Технико – тактическая подготовка	59	3	56
6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	52	5	43
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	6		6
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>23</b>	<b>297</b>

### Содержание учебного плана 2–й год обучения

#### **Раздел 1. Мир физкультуры и спорта**

*Теория:* Инструктажи по технике безопасности. Ознакомление с программой занятий. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

*Практика:* Ошибки при судействе. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

**Раздел 2. Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни**

*Теория:* Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови, сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для



жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

*Практика:* Оказание первой помощи при травмах. Ведение дневника самоконтроля.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Уточнение влияния занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры – основное звено самодеятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения

*Практика:* Кроссы. Подвижные игры. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника. Захваты одной или двумя руками. Захваты для поддержания активности. Захваты как способ связи элементов техники и тактики. Захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

*Практика:* Гимнастика. Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3 – 5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми

ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гириями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке; подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

#### **Раздел 5. Техника – тактическая подготовка**

*Теория:* Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, портер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно – оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

*Практика:* Техника – тактическое совершенствование.

**Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера**

*Теория:* Виды соревнований: личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников.

*Практика:* Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания**

*Теория:* Выполнение тестов.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

#### **Предметные результаты**

*Учащиеся:*

– повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке, спортивные результаты, разрядные нормативы по специальной физической подготовке;

– разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость;

– будут знать основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);

–выполнят разрядные нормативы (80%–второй юношеский разряд).

## **Метапредметные результаты**

Учащиеся:

- разовьют коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;
- будут уметь самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнения тренировочных заданий;
- будут соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (схватки).

## **Личностные результаты**

Учащиеся:

- будут стремиться доводить схватки до победного конца;
- будут проявлять патриотические чувства и гражданскую позицию;
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи (приема, схватки, атаки).

## **Раздел № 2. Комплекс организационно–педагогических условий:**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023 г.	12.07.2024 г.	42	126	336	3 раза в нед. по 2-3 часа
2 год обучения	02.09.2024 г.	30.06.2025 г.	40	120	320	3 раза в нед. по 2-3 часа

### **2.2. Условия реализации программы**

- зал для борьбы с борцовским ковром;
- душевые кабинки (дев./мал.);
- раздевалки (дев./мал. );
- инвентарь для занятий ( тренировочный мешок, гулена, весы, канат, борцовский манекен, мячи).

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Методы контроля и управления образовательным процессом**

Контроль осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных, тестирование);
- промежуточный (в период между соревнованиями);
- итоговый (по итогам полугодия, года);

– по результатам соревнований разного уровня (внутри группы, с учащимися объединений «Вольная борьба» других образовательных организаций дополнительного образования, районные, городские, краевые и т.д.).

#### **Формы подведения итогов:**

– контрольные нормативы;

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП (Приложение № 1);

– контрольные схватки;

Контрольные схватки проводятся 1 раз в неделю для каждого года обучения. Схватки проводятся между учащимися как в своей группе, так и с учащимися других спортивных объединений «Вольная борьба» (ОО ДО).

– выступления на соревнованиях.

### **2.4. Оценочные материалы (Приложение)**

- Тесты.
- Протоколы сдачи контрольных нормативов, тестов.
- Достижения в соревнованиях.

### **2.5. Методические материалы:**

- Приложение №1 Промежуточный/итоговый контроль (<https://onlinetestpad.com/ru/test/30087> – test – po – volnoj – borbe – Тест по вольной борьбе онлайн).
- Приложение №2 Сенситивные периоды развития физических качеств.
- Приложение №3 Таблица приемно – переводных нормативов.
- Приложение №4 Обще–подготовительные упражнения.
- Приложение №5 Специально–подготовительные упражнения.
- Приложение №6 Специализированные игровые комплексы.
- Приложение №7 Организация учебно–тренировочного процесса
- Приложение №8 Методические рекомендации по планированию учебно–тренировочного процесса и проведению занятий в группах продвинутого уровня.
- Приложение №9 Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся.
- Приложение №10 Методы тренировок для развития физических качеств.
- Приложение №11 (Планируемое участие в традиционных соревнованиях)

### **2.6. Воспитательная работа в объединении « Вольная борьба»**

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

#### Задачи:

- помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения;
- научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу;
- развитие способностей и интересов детей;

- вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения.

№	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	«День окончания второй мировой войны». Правила поведения учащихся на занятиях и при эвакуации. Техника безопасности.	сентябрь	ул. Архангельская 25
2.	День открытых дверей	сентябрь	ул. Архангельская 25
3.	«Здоровый образ жизни» –занятие – беседа,– рассказ. Использование Приложения «Планка» в ежедневных тренировках.	октябрь	ул. Архангельская 25
4.	День народного единства. «Силовые игры разных народов»	ноябрь	ул. Архангельская 25
5.	Просмотр соревнований по вольной борьбе	ноябрь	КДД «Русь»
6.	Участие в мастер – классе по созданию новогодних поздравительных открыток для поздравления родных и близких	декабрь	ул. Архангельская 25
7.	Посещение мастер – классов во время зимних каникул	январь	ул. Архангельская 25
8.	Соревнования «Мы – будущие защитники Отечества»	февраль	ул. Архангельская 25
9.	«Дружба всегда победит» беседа о взаимоотношениях в группе	март	ул. Архангельская 25
10.	«И в шутку и в серьез», занятие – игра	март	ул. Архангельская 25
11.	«Россия. Покорение космоса», воспитательное мероприятие, посвященное Дню космонавтики	апрель	ул. Архангельская 25
12.	Участие в акции «Ветеран живет рядом»	май	ул. Архангельская 25

### **Взаимодействие тренера–преподавателя с родителями в объединении «Вольная борьба»**

№ п/п	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	Организационное родительское собрание для 1 – го года обучения. Обновление информационных родительских групп в WhatsApp.	май	ул. Архангельская 25
2.	Открытое занятие для родителей	май	ул. Архангельская 25
	Общее родительское собрание Центра.	июнь	ул. Архангельская 25
3	Родительское собрание объединения. Итоги за полугодие. Подготовка к Новогодним мероприятиям. План мероприятий на зимние каникулы.	июнь	ул. Архангельская 25
4.	Открытое итоговое занятие для родителей	июнь	ул. Архангельская 25
5.	Родительское собрание. План работы объединения в летний период. Отчет за учебный год и итоги освоения ДООП. Перспективный план работы объединения на 2023 – 2024 учебный год	июль	ул. Архангельская 25
6.	Общее родительское собрание Центра. Праздничное мероприятие «Хабаровские огоньки», посвященное окончанию учебного года	июль	ул. Архангельская 25

### Планируемое участие в традиционных соревнованиях

Месяц	Названия соревнований.
Сентябрь	Первенство города Хабаровска по вольной борьбе
	Первенство хабаровского края по вольной борьбе
	Турнир "Золотая Осень" по греко – римской борьбе
Октябрь	Первенство ДФО (дальневосточного федерального округа) по вольной борьбе.
Ноябрь	Всероссийский турнир по вольной борьбе посвященный памяти Ерофея Хабарова. г. Хабаровск.
	Дальневосточный турнир по вольной борьбе среди юношей на призы памяти заслуженного тренера СССР Бориса Николаевича Веселова. Амурская область.
	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров.
Декабрь	Новогодний турнир по спортивной борьбе. г. Хабаровск.
	Новогодний турнир по спортивной борьбе. г. Владивосток.
Январь	Фестиваль по вольной борьбе. г. Хабаровск
	Открытый турнир КГБУК КДД "Русь" по вольной борьбе
Февраль	Открытый турнир по вольной борьбе «Защитник Отечества» г.Хабаровск
	Дальневосточный турнир по вольной борьбе среди юношей, на призы «Ж/Д Якутии».
Март	ДФО по вольной борьбе среди юниоровг.Хабаровск
Апрель	Всероссийский турнир по вольной борьбе памяти А. Ковалева. г. Благовещенск.
	Чемпионат России по вольной борьбе
	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров
	Всероссийский турнир по вольной борьбе "КУБОК МЭРА Г.ХАБАРОВСКА"
Июнь	Первенство по вольной борьбе "Здравствуй лето".

### 3. Список литературы

*Список литературы для тренера – преподавателя:*

1. Борьба Керэш: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007.-121 с.
2. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
4. Дзюдо от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский.- М.: Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.

5. Ельдепов В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ.- 2011.-72 с.
6. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп..- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.
8. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
9. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
10. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
11. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.
12. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпединиверситета., 1998. – 236 с.
13. Никитушкин В. Г.: Москомспорт - справочники и методические пособия Современная подготовка юных спортсменов от 1/2009, стр. 51 - 69
14. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
15. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
16. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громько В.В., Лукичева А.Ю.. 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.-216с
17. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
18. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (личностные и метапредметные результаты)
19. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
20. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. [Электронный ресурс] // Режим доступа:

[http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba\\_v\\_shkolah/03](http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03).

21. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

*Список литературы для обучающихся:*

1. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан – Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989. –144 с.
2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. –16 с.
3. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно – подвижных игр. –М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. –М.: ИНФРА – М, 2011.–292 с.
5. Миндиашвили, Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов–М: Высшая школа, 1997
7. «Физическая культура», учебное пособие, под ред. В.А. Коваленко, изд – во АСВ, Москва, 2000 г.
8. Физкультура и спорт. –Москва, 2010 –2017 г.г.

*Видеоматериалы:*

1. Чемпионат мира, 2018 – 2019 г.
1. <https://www.youtube.com/watch?v=ZrNdRYa8zgw>
2. Международный турнир на приз Алиева С.Ю., 2019 г.
3. [https://karate.ru/news/2019 – 05 – 01/50 – j – mezhdunarodnyj – turnir – po – volnoj – borbe – pamyati/](https://karate.ru/news/2019-05-01/50-j-mezhdunarodnyj-turnir-po-volnoj-borbe-pamyati/)
4. Первенство Россия, 2019 г.:  
[http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti\\_s\\_kovra/online\\_videotransljacija\\_pervenstva\\_rossii\\_po\\_vol\\_noj\\_bor\\_be\\_sredi\\_junoshej\\_v\\_naro\\_fominske](http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti_s_kovra/online_videotransljacija_pervenstva_rossii_po_vol_noj_bor_be_sredi_junoshej_v_naro_fominske)
5. Международный турнир на приз главы республики Бурятия 2019 г.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok8L1XTTq7Q>





Сенситивные периоды развития физических качеств.

Физические качества и функции	Возраст, годы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость			■	■	■	■	■	■												
Равновесие по прямой					■	■	■	■	■	■										
Быстрота бега						■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Быстрота движений рук								■	■	■	■	■	■	■	■					
Устойчивость						■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Ловкость								■	■	■	■	■	■	■						
Динамическая сила								■	■	■	■	■	■	■	■					
Статическая сила рук							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Статическая сила бедра										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Прыгучесть								■	■	■	■	■	■	■						
Время простой реакции									■	■	■	■	■							
Точность движений на близком расстоянии										■	■	■	■	■	■	■				
Точность движений на далеком расстоянии												■	■	■	■	■	■			
Выносливость														■	■	■	■	■	■	■

## Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14	14 – 15	15 – 16	17 – 18
Рост							+	+	+	+	
Мышечная сила							+	+	+	+	
Быстрота				+	+	+					
Скоростно – силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+		
Аэробные возможности				+	+	+			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+						
Координационные возможности			+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно – силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10 – 12 до 13 – 14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания ( 14 – 15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель мпк(мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробно – гликолитические возможности** имеют тенденцию к незначительному росту до 12 – 13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200 – 300м.

**Креатинфосфатный энергетический механизм** наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16 – 18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. в последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9 – 10, до 11 – 12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Приложение № 3

Таблица приемно–переводных нормативов по ОФП и СФП  
для учебно–тренировочных групп(6 – 15 лет)

проводятся

В календарно–учебном графике для контрольно–переводных  
испытаний выделено время (Диагностика, которая проводится в начале  
учебного года, по окончании полугодия, и в конце учебного года).

Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
	29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег на 60 м(сек)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Подтягивание на перекладине (к – во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
Поднимание ног до хвата руками на гимн. стенке (кол.раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
Сгибание рук на брусьях(кол.раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	28	32
Лазание по канату 3 м без помощи ног(сек.)	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
Прыжок в длину с места(см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.(к – во раз)10	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.(к – во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
Челночный бег 3x10 м с хода(сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
10 кувырков вперед (сек)	18,5	18	17,5	17	16,5	18,5	18	17,5	17	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
5 раз на мост из стойки, уход в любую сторону и возвращение в И.П.(сек)	13,5	13	12,5	12	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 –вправо (сек)	18	17,5	17	16,5	16	18	17,5	17	16,5	16	18,5	18	17,5	17	16,5
10 бросков партнера подворота м(сек)	37	34	31	28	25	40	37	34	31	28	42	39	36	33	30

**Обще-подготовительные упражнения (для всех групп)**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10 – 12 лет.

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

**Ходьба:** обычная, 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.

**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.

**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.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**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).

### **Упражнения без предметов:**

а) *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.;

б) *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.;

в) *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.;

г) *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.;

д) *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 – 200г) 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;

е) *упражнения на расслабление* – из полу – наклона 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 полу – наклона 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 ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) *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.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу – приседе; 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.;

б) *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); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *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);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1 – 2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; 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); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *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.;

е) *упражнения с гирями* для учебно – тренировочных групп 3 – го года обучения и старше (15 – 16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из – за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

*Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных



направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4 – 6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1 – 2 – х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте* – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат;

лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

**Подвижные игры и эстафеты:** 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.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### Специально–подготовительные упражнения

Общие подготовительные физические упражнения (ОПУ) являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

При выборе обще – подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

–при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

–при воспитании собственно силовых способностей – упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно – вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

–при воспитании быстроты движений и двигательной реакции – спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

–при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Общеподготовительные циклические упражнения и спортивные игры применяются для решения оздоровительных задач спорта. Они способствуют повышению общей физической подготовленности, укреплению здоровья, формированию телосложения и совершенствованию общих координационных и кондиционных свойств моторики борцов.

Специально – подготовительные упражнения (СПУ) включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно – сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Состав специально – подготовительных упражнений в решающей мере определяется, следовательно, спецификой избранной спортивной дисциплины, и поэтому круг таких упражнений всегда сравнительно ограничен.

Например, элементарными специально – подготовительными упражнениями можно развивать подвижность в суставах, быстроту движения, точность, скорость двигательной реакции, прыгучесть и многие другие качества.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие – направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

**Физические:**

1. Упражнения для развития быстроты, координации движений;
2. Упражнения для развития специальных физических качеств;
3. Упражнения для развития выносливости.

**Технические:**

1. Совершенствование техники и тактики вольной борьбы:  
а техника борьбы в стойке:

- захваты,
- переводы в партер,
- сбивание в партер,
- броски (наклоном, поворотом, под воротом, прогибом).

- б техника борьбы в партере:

- перевороты скручиванием,
- перевороты забегание,
- перевороты перекатом,
- перевороты разгибанием

2. Учебно – тренировочные схватки.

1. Упражнения для укрепления мышц шеи;

2. Упражнения на борцовском мосту:

- забегание,
- перевороты,
- уходы с моста.

3. Упражнения с партнером на борцовском мосту.

- удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. ОРУ без предметов;

2. ОРУ с предметами;

3. ОРУ с партнером

4. Гимнастические упражнения

5. Акробатические упражнения

6. Легкоатлетические упражнения

7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол).

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** 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 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.

**Упражнения на мосту:** 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.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину.

Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полу – приседа, 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, 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: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, 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.

**Упражнения с манекеном:** 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.

### **Упражнения с партнером:**

Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь.

Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе.

Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя.

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.

Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения.

Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера.

Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Простейшие формы борьбы:**

Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке.

Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет

(мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении намосту: 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, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

**Специализированные игровые комплексы****Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед – назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий.

Задание –коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.



## Организация учебно–тренировочного процесса

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

*Теоретические занятия* проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 – 12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

*Практические занятия* могут различаться по цели (на учебные, учебно – тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально – групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

*На учебных занятиях* усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

*На учебно – тренировочных занятиях*, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе *тренировочных занятий* осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико – тактических действий.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или по окончании 1 полугодия и учебного года. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований (классификационные соревнования), прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее

часто применяются в учебно – тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п. ).

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно – гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно–тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально–нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

**Методические рекомендации  
по планированию учебно–тренировочного процесса  
и проведению занятий в группах продвинутого уровня.**

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)– 2 – 5 мин;

элементы акробатики–6 – 10 мин;

игры в касания–4 –7 мин;

освоение захватов– 6 – 10 мин;

упражнения на мосту– 6 – 18 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы –оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3: 1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе при работе с юными борцами, начиная с 3 – го года.

Стойка Партер

45 мин 14 – 15 мин 5 – 6 мин

90 мин 38 – 50 мин 12 – 16 мин

135 мин 70 – 83 мин 24 – 27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки.

Начиная с 3 – го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни, в связи с этим преподавателям следует учесть, что интенсификации нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров

позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения. Одновременно с этим решает задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся**

Воспитательная работа проводится по единому плану в процессе учебно – тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно – туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально – этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

#### *Главные направления воспитательного процесса:*

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству, активную гражданскую позицию);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально – патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально –правовое (воспитывает законопослушность );
- социально – психологическое (формирует положительный морально – психологический климат в спортивном коллективе).

#### Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

#### Формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний обучающихся, организация спортивных вечеров и традиционных встреч.
- просмотр учебных видеоматериалов, оформление фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер – педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Методы воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом

необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание, к последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Основные задачи и содержание психологической подготовки:**

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

### **Содержание психологической подготовки к соревнованию:**

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.



### **Методы тренировок для развития физических качеств**

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню физических качеств, для повышения уровня используют следующие методы тренировки:

**До отказа:** применяют упражнения с отягощением 40 – 70% от максимального веса.

**Повторный метод:** выполняют упражнения одинаковой мощности с интервалом для отдыха, обеспечивающим восстановление функциональных систем организма.

**Интервальный метод:** основой метода является планомерное чередование фаз нагрузки и отдыха. Допустим, спортсменам не удастся вести всю схватку в высоком темпе. Тогда повторяют такие отрезки схватки, во время которых борцы могут действовать в нужном темпе, постоянно укорачивая интервалы для отдыха. Упражнения повторяются до тех пор, пока спортсмены смогут выдержать необходимую интенсивность схватки.

**Круговой метод:** включает комплекс разнохарактерных физических упражнений. Особенностью кругового метода является возможность широко варьировать мощностью работы и её интенсивность, устанавливать необходимую дозировку и время отдыха.

**Соревновательный метод:** упражнения выполняются в соревновательных условиях или максимально приближенных к ним. Тренирующее воздействие этого метода велико, однако частое применение его может привести переутомлению. Выбор методики определяется тренированностью борца, периодами и этапами подготовки к конкретным целям, стоящими перед спортсменом.