



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА»**

ПРИНЯТА на заседании  
тренерско-педагогического  
совета  
от «21» 04 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Е.В. Медко

Приказ № 44-0с от «21» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности "Спортивная борьба"  
дисциплина «Вольная борьба»**

Уровень программы – базовый

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 6 - 17 лет

Срок реализации программы – 3 года

Количество часов – 780 часа в год

Разработчики программы:

Заместитель директора

Палюшкевич А.В.

Южно-Курильск

2023

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3	Формы контроля	11
2.4	Оценочные материалы	12
2.5	Методическое обеспечение программы	16
2.6	Календарный план воспитательной работы	17
2.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
3.	Список используемой литературы	19

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба» дисциплина «Вольная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБУ ДО «СШ «Афалина» (далее – школа)

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических 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.

Спортивная (вольная) борьба – это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к предварительному освоению многочисленных элементов противоборства: стойки и взаимоположения борцов, взятие захвата, передвижения в захвате, освобождение от захвата, теснение партнера, сохранение равновесия, самостраховка при падениях и т.п.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом

возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему. Актуальность данной программы также определяется:

- необходимостью развития физических способностей обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей;
- развитием мотивации к регулярным занятиям спортом;
- пропагандой здорового образа жизни;
- развитием коммуникативной компетентности через парную и групповую деятельность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной. В настоящее время данная программа в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся.

**Педагогическая целесообразность.** Данная общеразвивающая программа пробуждает интерес учащихся к здоровому образу жизни. В программе не ставится задача подготовка спортсменов. Она направлена на физическое развитие детей, формирование личностных качеств средствами занятий спортом. Основная задача – формировать положительную мотивацию учащихся заниматься вольной борьбой и, по возможности, отвлечь детей от гаджетов.

**Отличительные особенности программы** заключаются в разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом спортивной материально-технической базы. Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относится метод интенсивного обучения, когда обучающемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки борцов. Форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их подготовку. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Направленность данной программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы** – базовый.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет желающих заниматься избранным видом спорта, не

имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Максимальный состав групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Группы формируются разновозрастные, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающегося при построении учебно-тренировочных занятий.

**Программа реализуется** в течение 3 лет. Учебно-тренировочный год – 52 недели, с 1 сентября по 31 августа.

**Объем программы:** 780 часа. Общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки 1-й год – 156 часов, 2-й год – 312 часов, 3-й год – 312 часов.

**Режим занятий** – 1-й год 3 тренировки в неделю по 1 часу; 2, 3 года – 3 тренировки в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в тренажерном зале (83,1 м<sup>2</sup>) и малый зал (36,7 м<sup>2</sup>) МБУ ДО «СШ «Афалина».

**Формы обучения** – очная форма.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые, индивидуальные.

**Виды занятий по программе** определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

**Основные виды теоретических занятий:** беседа.

**Виды практических занятий:** учебно-тренировочные занятия; соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдается дозированно, с показом действий, многократным повторением.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре посредством обучения основам вольной борьбы.

**Указанная цель достигается путём решения следующих задач:**

**Образовательные:**

- обучать основам техники безопасности и страховки при выполнении различных упражнений;
- формировать умения самостоятельно выполнять упражнения;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;

- сформировать навыки ведения схватки.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества спортсменов: выносливость, силу, гибкость;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- формировать адекватную самооценку, самообладание, выдержку;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- развивать внимание, быстроту реакции

#### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать стремление к победе;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

### **1.3. Содержание программы Учебно-тренировочный план**

№ п/п	Название модуля	Количество часов									Формы контроля
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	15	15	0	15	15	0	Опрос в процессе занятий
2.	Общая физическая подготовка	82	2	80	150	5	145	150	0	150	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Базовая техническая подготовка (СФП)	59	4	55	139	5	134	139	5	134	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
5.	Контрольные мероприятия и соревнования	5	0	5	8	0	8	8	0	8	Наблюдение, соревнования
	<b>ИТОГО за год</b>	<b>156</b>	<b>16</b>	<b>140</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>287</b>	<b>312</b>	<b>20</b>	<b>292</b>	
	Общее количество часов за 3 года обучения:	<b>Всего: 780 Теория: 61 Практика: 719</b>									

### **Содержание учебно-тренировочного плана Теоретическая подготовка.**

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической куль-

туры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

## 2. Развитие вольной борьбы в России.

Характеристика вольной борьбы, её значение и место в системе физического воспитания. Возникновение вольной борьбы и её развитие в России.

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в борцовском зале. Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Терминология первичных элементов техники.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

5. Травматизм в спорте и его профилактика. Травмы и их причины.

6. Терминология борцовских приемов, использование её в речи. Основные термины изучаемых приемов и захватов.

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами индивидуально или с партнёром.

Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств:

Гимнастическое многоборье. Совершенствование техники гимнастических элементов. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением. Бег на скорость (20метров) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Борцовский баскетбол (баскетбол с элементами регби). Упражнения для развития координации, для укрепления вестибулярного аппарата.

Акробатика: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений. Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк,

сальто, гимнастический мост, борцовский мост

### **Базовая техническая подготовка**

Теория: Правило выполнения упражнений на канате, брусьях разной высоты, перекладине. Правило техники безопасности на гимнастических снарядах. Подготовительные упражнения. Упражнения для развития гибкости, быстроты и ловкости.

Практика: Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5кг.) Сгибание и выпрямление рук в висе, лежа, в упоре. Подтягивание в висе. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Упражнения для 10 развития гибкости. Мост из положения лежа. Упражнения на растягивание. Шпагаты. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку. Бег 20м. с высокого старта, бег с ускорениями по отрезкам 10-20м. (по сигналам). Стойки. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие быстроты движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, отягощенные небольшим весом предметов (гантели, набивные мячи и т.п.) Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила) Кувырки, перевороты, повороты. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры.

#### **Техника и тактика.**

Теория для всех возрастов обучающихся: Ознакомление с основными стойками в борьбе. Изучение основных приемов, выполняемых в стойке. Изучение основных приемов в партере. Поэтапный разбор броска через бедро. Поэтапный разбор броска «мельница». Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Отработка основных стоек.

Практика для обучающихся с 10 лет:

Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Для возрастной категории Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «мельница». Отработка разных моделей движения во время борьбы. Отработка обманных манёвров.

#### **Элементы борьбы в партере (для обучающихся с 10 лет).**

Классификация приемов в партере. Основные борцовские термины. Разновидность положений партера. Поэтапный разбор приемов в партере таких как накат, переворот ключом, рычагом, скрестный захват, «фадзаевский» захват, полу накат.



## Контрольные мероприятия и соревнования

Соревнования, спортивные игры, итоговый контроль. Зачёт.

### 1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>-проявляют трудолюбие;</p> <p>- интерес к занятиям спортом;</p> <p>-понимают ценность здорового образа жизни;</p> <p>-проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>-умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Развиты умения:</p> <p>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.</p> <p>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>- признавать свои ошибки поведения и исправлять их.</p> <p>-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>-проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга;</p> <p>-развиты навыки выполнения коллективных задач.</p>	<p>- понимают значение занятий спортивной борьбой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека;</p> <p>- знают основные вехи истории данного вида спорта;</p> <p>-освоили основы техники по виду спорта «вольная борьба»;</p> <p>-знают основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом,</p> <p>- знают правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>- умеют проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;</p> <p>- умеют организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами спортивной борьбы со сверстниками - проведение подвижных игр с элементами единоборств;</p> <p>- умеют выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.</p>

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 августа	52	156	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа

## **2.2. Условия реализации программы**

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

Занятия проводятся в МБУ ДО «СШ» Афалина» пгт. Южно-Курильск:

- тренажерный зал – 83,1 м<sup>2</sup>.
- малый зал – 36,7 м<sup>2</sup>.

### **Оборудование и спортивный инвентарь,**

#### **необходимые для осуществления подготовки обучающихся**

Для эффективной реализации данной программы необходимо следующее материальное обеспечение:

- Ковер борцовский - 1 шт.;
- Мат гимнастический - 10 шт.;
- Скакалка гимнастическая - 12 шт.;
- Стенка гимнастическая - 3 шт.;
- Груша боксерская – 2 шт.;
- Подушка настенная боксерская – 1 шт.
- Универсальная скамья – 1 шт.
- Канат для перетягивания – 1 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

### **Информационное обеспечение**

#### **Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
4. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>;
- Федерация спортивной борьбы России [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)

### 2.3. Формы контроля

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции процесса обучения по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам Программы.

Одним из основных видов контроля освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями является выполнение контрольных нормативов по ОФП для 1-го года обучения и по ОФП и СФП для 2 и 3-го года обучения, а так же участие в соревнованиях.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, данный контроль проводится в декабре месяце.

Итоговая контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в соревновательной обстановке в мае месяце.

Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на различных этапах соревнований и тренировок;
4. исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

## **2.4. Оценочные материалы**

### **Критерии оценки обучающихся**

#### **1. Знания о вольной борьбе.**

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокая оценка – выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средняя оценка – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкая оценка – получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

#### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокая оценка – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию тренера-преподавателя используют их в нестандартных условиях;

Средняя оценка – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Низкая оценка – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию тренера-преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

#### **3. Уровень физической подготовленности обучающихся**

Высокая оценка – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и высокому приросту показателей физической подготовленности

за определенный период времени.

Средняя оценка – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Низкая оценка – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

### Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21

	Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22
--	---	----

### Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся н - низкий с – средний в – высокий

Группы: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Тренер-педагог: \_\_\_\_\_

№	ФИО	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																										
2																										

### Итоговые контрольные нормативы обучающихся для всех годов обучения

Сила (7-8 лет)					
Уровень	1	2	3	4	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	25	35	45	55
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	1	2	4	5	8
Приседания	30	40	50	70	90
Быстрота(7-8 лет)					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	13	17	24	27	30
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	15	19	27	30	34
Прыжки в длину за 30 сек.	8	13	18	21	27
Выносливость(7-8 лет)					
вис на перекладине	8 сек.	15 сек.	24 сек.	35 сек.	50 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90	3 сек.	10 сек.	15 сек.	25 сек.	35 сек.
упражнение «планка»	20 сек.	35 сек.	50 сек.	1 мин. 20 сек.	1 мин. 40 сек.

Сила (9-11 лет)					
Уровень	1	2	3	4	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	30	45	55	70
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	2	4	6	8	13
Приседания	40	50	70	85	110
Быстрота(9-11 лет)					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	15	20	27	29	34
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	18	24	30	35	40
Прыжки в длину за 30 сек.	10	16	20	25	30
Выносливость(9-11 лет)					

вис на перекладине	10 сек.	20 сек.	27 сек.	40 сек.	1 мин. 10 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины уголок 90	6 сек.	14 сек.	19 сек.	30 сек.	50 сек.
упражнение «планка»	30 сек.	45 сек.	1 мин.	2 мин.	4 мин.

<b>Сила (12-15 лет)</b>					
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	35	50	60	75	90
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	4	6	8	12	18
Приседания	60	80	90	120	200
<b>Быстрота (12-15 лет)</b>					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	17	23	29	31	37
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	18	26	32	37	45
Прыжки в длину за 30 сек.	12	19	23	28	35
<b>Выносливость (12-15 лет)</b>					
вис на перекладине	15 сек.	25 сек.	30 сек.	46 сек.	1 мин. 30 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины уголок 90	8 сек.	17 сек.	22 сек.	40 сек.	1 мин. 10 сек.
упражнение «планка»	45 сек.	55 сек.	1 мин. 30 сек.	2 мин. 30 сек.	6 мин.

<b>Сила (16 лет и ст.)</b>					
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	55	65	75	90	110
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	5	7	9	14	25
Приседания	65	85	100	170	250
<b>Быстрота(16 лет и ст.)</b>					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	20	25	29	32	38
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	19	28	34	39	48
Прыжки в длину за 30 сек.	14	22	27	30	40
<b>Выносливость(16 лет и ст.)</b>					
вис на перекладине	20 сек.	30 сек.	37 сек.	1 мин.	2 мин.
вис на турнике подбородок выше перекладины уголок 90	10 сек.	20 сек.	30 сек.	50 сек.	1 мин. 30 сек.
упражнение «планка»	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.	2 мин. 40 сек.	8 мин.

Способ оценки: 1 уровень – Низкая оценка, 2-3 уровень – Средняя оценка, 4-5 уровень – Высокая оценка

Ф.И.ученика	Сила			Быстрота			Выносливость			Средний балл	Итого
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Сгибание разгибание рук на перекладине	Приседания	сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	отборсы ног из положения приседа за 30 сек.	Прыжки в длину за 30 сек.	вис на перекладине	вис на турнике подбородок выше перекладины уголок 90	упражнение «планка»		

### 2.5. Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие принципы:

- принцип воспитывающего и развивающего обучения (выражает необходимость целенаправленно формировать у учащихся нравственные представления, нравственные чувства, воспитывать навыки правильного поведения, формировать правильное отношение к труду);
- принцип связи обучения с жизнью (способствует формированию мировоззрения учащихся, повышает значимость для них учебной деятельности, придает этой деятельности осмысленный характер и тем самым мобилизует волевые усилия детей для учения, способствует формированию у них умения применять полученные знания на практике);
- принцип доступности в обучении (предполагает учет возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При этом, доступность понимается как мера посильной трудности);

При реализации данной программы применяются следующие методы обучения:

- словесные методы: описание, рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные;
- практические.

Зрительные образы изучаемого материала быстрее формируются и дольше сохраняются в памяти, чем создаваемые только на основе речевого сообщения, именно этим объясняется эффективность применения наглядных средств.

Применяя наглядные средства, учитываются особенности восприятия:

- неполнота формируемого образа (мелкие детали опускаются, пропорции, размеры деталей нарушаются);
- связь восприятия с предыдущим опытом неполноценна;



- связь между формируемым предметным образом и функциональным назначением предмета недостаточно осознана;
- мысленное воссоздание образа объемного предмета вызывает трудности;
- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося;

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ целостный, а объяснение- простое.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спорт-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	сменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### 3. Список используемой литературы

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