

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Виктория»  
Протокол №   1   от 11.01.2021 г.

Утверждаю



Директор МБУДО ДЮСШ «Виктория»  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Кабасакальян

Приказ №   26/ОД    
от «   11   »   01   2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Уровень программы   ознакомительный    
*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

Срок реализации программы   1 год   ( 144 часа)

Возрастная категория : от 7 до 9 лет

Тип программы :   авторская  

Форма обучения :   очная  

Программа реализуется на бюджетной основе

ID –номер программы в Навигаторе **5050**

Автор-составитель:

Нейман Т.В.-тренер-преподаватель

г.Новоросийск, 2021

## РЕЦЕНЗИЯ

### НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ

#### «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Автор-составитель: тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
муниципального образования город Новороссийск  
Нейман Татьяна Владимировна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» является программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня и ориентирована на воспитанников 7-9 лет. Срок реализации данной программы 1 год.

Содержание программы полностью соответствует нормативным требованиям, включает в себя все необходимые разделы: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание изучаемого курса, методические рекомендации.

Материал программы составлен на основе примерной программы «Вольная борьба» и адаптирован для восприятия детьми младшей школьной возрастной группы.

Включение в программу специализированных подвижных игр, позволяет подвести обучающихся к пониманию сути спортивного единоборства.

В пояснительной записке обозначены отличительные особенности данного спортивного единоборства, перечень информационного обеспечения программы включает в себя список литературы (нормативные документы и методическую литературу), перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса и может быть рекомендована для работы в учреждении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент:  
кандидат педагогических наук,  
профессор КГУФКСТ

  
Схаляхо Ю.М.  
Людмила Александровна  
Бородине К.А.  
22 ЯНВ 2021

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка .....	2
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Формы и виды контроля .....	10
5. Методическое обеспечение.....	11
6. Список литературы, рекомендуемой для детей.....	19
7. Список литературы, рекомендуемой для тренера-преподавателя .....	19

## *1 Пояснительная записка*

Вольная борьба – один из самых увлекательных видов спорта. Она популярна и любима во многих странах мира. Очень любят её в нашей стране. Российский народ гордится своими знаменитыми на весь мир богатырями – Александром Медведём, Александром Иваницким, Иваном Ярыгиным, Романом Дмитриевым, Борисом Гуревичем и многими другими. Вольная борьба входит в программы всех Олимпийских игр. Она вписала немало славных страниц в историю создания и становления современного олимпийского движения. Борьба – очень древний вид спорта. Она служила главным средством физического воспитания молодёжи. Вольная борьба, как один из видов единоборств, развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, упорство, смелость, решительность.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа «Вольная борьба» реализуется на ознакомительном уровне и направлена на освоение основ спортивной борьбы, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, формирование специальных знаний и практических навыков.

**Новизной** данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием специализированных игровых комплексов.

### **Актуальность:**

Реализация данной программы решает вопрос о преимуществах дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

### **Цель программы:**

Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях

физической культурой и спортом, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

#### **Основные задачи:**

##### Ознакомительный уровень :

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения ими физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

#### **Средства тренировки:**

В арсенал тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения борцов, игровые упражнения с использованием элементов противоборства.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, спортивные игры, элементы гимнастики и акробатики. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена .

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально-подготовительные упражнения это движения и навыки, выполняемые с отягощениями, на снарядах и с партнером .

б) Соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований .

3. Специализированные игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов борьбы, позволяющих охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке.

#### **Методы тренировки**

В практике борьбы используются методы воспитания физических качеств, такие как, равномерный , переменный , повторный , интервальный , соревновательный, игровой, круговой. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

### **Формы занятий:**

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Электронное обучение - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст. 16, п.1).

Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дополнительная образовательная программа может осуществляться:

- на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16);

- используя форму организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» (ФЗ № 273, гл.2, ст. 13, п. 3);

- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося» (ФЗ № 273, гл. 1, ст. 2, п. 23);

- в порядке, установленном локальными нормативными актами МБУДО ДЮСШ «Виктория».

В этом случае тренер-преподаватель вносит корректировку в календарно-тематическое планирование для дистанционного обучения разных разделов и тем дополнительной общеобразовательной программы. Обучение носит сквозной характер, затрагивая разные необходимые темы дополнительной общеобразовательной программы.

Часть (раздел) дополнительной общеобразовательной программы, реализуемая с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предполагает обучение с веб-поддержкой. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация обучения в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, самотестирование и др.);
- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;
- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержание спортивной формы обучающихся при вынужденном удаленном нахождении (в условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений и др.).

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная программа может реализовываться образовательной организацией, как самостоятельно, так и совместно с иными образовательными организациями посредством организации сетевого взаимодействия. В сетевых формах реализации образовательной программы могут также участвовать организации науки, спорта и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения и иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Сетевая форма реализации образовательной программы может осуществляться в форме:

— совместной деятельности, направленной на обеспечение возможности освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций, а также при необходимости ресурсов организаций науки и спорта и иных организаций;

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора между организациями.

#### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на младший школьный возраст. Группы комплектуются из детей 7-9 лет. Наполняемость групп 12-15 человек.

Оздоровительные группы (ОГ) формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 7 лет, а так же прошедших обучение по

программе общей физической подготовке «Учусь быть здоровым», не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группы ОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на один год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 46 недель занятий непосредственной в условиях ДЮСШ и 6 часов участия в спортивно-массовых мероприятиях, недельная нагрузка составляет 3 часа в неделю.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

**К концу обучения** обучающиеся должны знать историю спортивной борьбы; влияние занятий физической культуры на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивной борьбой; гигиена, закаливание, питание и режим борца, иметь понятие о спортивном массаже; знать оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Обучающиеся должны выполнять строевые и порядковые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения самостраховки, имитационные упражнения, выполнять специализированные игровые комплексы. Иметь высокий или средний уровень физической подготовленности, согласно оценочным тестам.



**2 Учебно-тематический план**  
**ГODOVOЙ ПЛАН**  
**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (ОГ)**  
**( недельная нагрузка 3 академических часа )**

Содержание занятий	месяцы											Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы на 46 недель											46 недель		+ 6 часов		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	12	
Теоретические основы ФК и С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	7			11
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ :</b>																
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	24			33
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25	19			25
Тактическая подготовка, психологическая подготовка	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	21			27
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	16			22
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	14	10			14
Восстановительные мероприятия						1	1					2	1			2
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2								1		1	4	2			4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														3	3	6
<b>Всего часов</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>144</b>

**Примечание:**

- на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ ;
- шесть часов самостоятельной работы по заданию тренера включают в себя участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях (внутришкольные соревнования, спортивные праздники)

### *3 Содержание изучаемого курса*

#### ***Теоретическая подготовка***

Физическая культура и спорт в РФ; Спортивная борьба в РФ; физическая культура и спорт в РФ; влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена; техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; гигиена, закаливание питание и режим борца; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; моральная и психологическая подготовка борца; правила соревнований; оборудование и инвентарь для занятий борьбой; просмотр и анализ соревнований.

#### ***Практические занятия***

##### **Общефизическая подготовка**

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, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках и т.д.

Бег на различные дистанции (кросс, бег с ускорением), бег со сменой направления.

Прыжки (в длину и в высоту с места и с разбега)

Метание (теннисного мяча, набивного мяча, снизу и из-за головы)

##### Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса ( сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа );

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений);

- упражнения для ног (в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения ногами);

##### Упражнения с предметами

со скакалкой; гимнастической палкой; теннисным мячом; с набивным мячом (1-2 кг); с гантелями (вес до 1 кг);

##### Упражнения на гимнастических снарядах

- на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие; в стойке на одной ноге и махи другой ногой; поочередное и одновременное сгибание и

разгибание ног, сидя на скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой сгибание и разгибание туловища) ;

- на гимнастической стенке (передвижения и лазания с помощью и без помощи ног; сидя спиной к стенке прогнуться не сгибая рук; стоя лицом к стенке, махи ногой с возможно большей амплитудой) ;

- на кольцах и перекладине ( подтягивания с разным хватом, подъем силой, висы на согнутых руках, раскачивания вперед- назад ).

- на канате (лазание с помощью ног, без помощи ног) ;

- на бревне (ходьба, бег)

- на козле, коне (опорные прыжки)

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения ( кувырки вперед из упора присев ; из основной стойки ; кувырки до упора присев ; кувырки через препятствия, кувырки через правое – левое плечо )

Упражнения для укрепления мышц шеи (наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кругообразные движения головой из упора в ковер ; движения вперед-назад из упора в ковер )

Упражнения на мосту (вставание на мост : лежа на спине , кувырком вперед, из стойки с помощью партнера)

Упражнения самостраховки ( перекаты, группировки на спине , падение на спину из положения сидя , из приседа , из полуприседа ; перекат на бок с одного бока на другой ; падение вперед на кисти из стойки на коленях , из основной стойки ) ;

Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, с манекеном, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями ) ;

Упражнения с манекеном ( поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре ; повороты и наклоны с манекеном на плечах ; движения на мосту с манекеном на груди ) ;

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки, из партера (высокого и низкого), перенос партнера с захватом спереди и сзади, приседание и наклоны с партнером, лежащего на плечах.

### **Специализированные игровые комплексы :**

Игры в касания ; игры в блокирующие захваты ; игры в атакующие захваты ; игры в теснения ; игры в дебюты ( начало поединка); игры в перетягивание; игры с опережением и борьбой за выгодное положение ; игры за сохранение равновесие; игры с отрывом соперника от ковра; игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй, из круга.

## **Технико – тактическая подготовка**

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

Основные положения в борьбе

- стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая)
- партер (высокий, средний, низкий, положение лежа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост)
- дистанция (ближняя, средняя, дальняя и вне захвата)
- элементы маневрирования (в стойке, в партере)

*Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.*

### ***Техника вольной борьбы***

Приемы борьбы в партере ( перевороты скручиванием: захватом дальней руки и бедра снизу – спереди ; захватом скрещенных голеней ; захватом руки ( шеи ) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги , защиты и контрприемы ; перевороты забеганием : захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, захватом руки на ключ и дальней голени, защиты и контрприемы; перевороты перекатом захватом шеи с бедром, захватом шеи сверху и дальней голени ; захватом шеи сверху и ближнего бедра , захватом шеи с бедром ; перевороты переходом : с ключом и зацепом одноименной ноги ; захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной ноги, с ключом и зацепом одноименной ноги защиты и контрприемы )

Приемы борьбы в стойке ( сваливание сбиванием ; броски наклоном ; броски поворотом «мельница»; переводы рывком; переводы нырком; броски подворотом , защиты и контрприемы ).

### **Виды спорта и эстафеты**

Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков);

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

### **Восстановительные мероприятия**

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

#### ***4. Формы и виды контроля***

**Показателем освоения образовательной программы занимающимися является участие во внутришкольных соревнованиях по общей физической подготовке, спортивных праздниках (Приложения 1,2).**

**Оценка физической подготовленности производится согласно оценочным тестам.** Оценивается уровень развития физических качеств обучающихся: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

#### ***5. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.***

Образовательная организация осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

### *6 Методические рекомендации*

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. 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).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического урока). 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 видео-презентаций, что позволит создать со временем хороший методический комплекс.

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 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 так же создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки, на таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме классификационных соревнований, матчевых встреч – для окончательной коррекции состава команды.

Наиболее часто в учебно-тренировочном процессе применяются 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 процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.)

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиеническим требованиям к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

### **Методика применения специализированных подвижных игр**

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Педагог должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Педагогу нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

Руководя игрой, педагог осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и педагог считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил детей необходимым инвентарем, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самостоятельности.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры



дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется .

**Судейство.** Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им .

**Дозировка в процессе игры.** В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. .

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими .

**Окончание игры.** Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны .

**Определение результатов игры** имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

**Разбор игры.** При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры с касаниями.**

**Учебная задача:** сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

**Игровая задача:** коснуться ладонью определенной части тела соперника.

**Ход игры:** игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

### **Игры с атакующими захватами**

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

### **Игры с тиснениями**

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

### **Игры с элементарными техническими действиями**

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой борцов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком

и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

### **Игры с элементарными формами борьбы.**

#### **«Третья точка»**

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

#### **«Переверни цаплю»**

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника.

Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

#### **«Оторви от пола»**

Учебная задача: научить проводить начало броска

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить

бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

### «Береги спину»

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней. Стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или колено пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

## Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

### Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/>— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

### Сервисы Google <https://vk.cc/8BLbIY>

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском,

электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube- это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

**В-контакте** (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

**Instagram** — приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

**WhatsApp** — популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

### **7. Список литературы, рекомендуемой для детей**

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П.Купцова – М.: ФИС,1978
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие – М.: Советский спорт ,1997
4. Игуменов В.М. , Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе . – М.,1986
- 5.Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо – М.,1987
6. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.: МГИУ ,2001

### **8. Список литературы , рекомендуемой для тренера – преподавателя**

- 1.Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986
- 2.Гожин В.В, Малков О.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. -М.: Физкультура м Спорт,2008
- 3.Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П.Купцова – М.: ФИС,1978
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба : Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие – М.: Советский спорт ,1997
5. Игуменов В.М. , Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М.,1986
- 6.Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо – М.,1987
- 7.Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. – Краснодар,2019
8. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.: МГИУ ,2001
9. Единая Всероссийская спортивная классификация.М.:2014
- 10.Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью, инвентарем индивидуального пользования. М.: 2004
11. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем .М.:2004
12. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).