

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Юность»  
протокол № 1 от 31.08.2023 года



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Юность» от  
01.09.2023 № 86-У  
И.О. Подпись: Козлов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Уровень программы: разноуровневая

Вид программы: модифицированная

Тип программы: модульная

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации: 12 лет

**Разработчики:**

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Ефименко Я.А. – тренер - преподаватель

Ростовская область, г. Аксай, 2023 г.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»»;

## **1.2. Цели и задачи программы**

Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи программы:

- Формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех уровней обучения:

- Ознакомительный уровень (О);
- Базовый уровень (Б);
- Углубленный уровень (У).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, а также в период выездных соревнований тренера- преподавателя и включает все необходимые инструменты электронного и самостоятельного обучения.

**Программа адресована для детей и подростков от 5 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).**

СШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 октября текущего года.

Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность обучения по программе составляет 12 лет (2 года на ознакомительном уровне, 6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного).

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября (согласно вакантным местам). Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

### **1.3.Содержание программы**

#### **1.3.1 Учебный план**

Вид подготовки	Год обучения					
	Ознакомительный уровень (ОУ)	Базовый уровень (БУ)			Углубленный уровень (УУ)	
	1 год- 2 год	1- 2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
Теоретическая подготовка (Т)	28-26	15-26	20-23	23- 24	19-23	24-27
Общая физическая подготовка (ОФП)	105- 179	115-177	145-197	154-196	142-173	107-132
Специальная физическая подготовка (СФП)	0--32	21-32	62-83	83-104	156-188	250-291
Технико-тактическая подготовка (ТТ)	16-62	42-62	63-84	125-156	156-187	190-218
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2
Воспитательная работа	5-8	10	11	12	14	14
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа применяется в случаи временного ограничения для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, в период выездных соревнований и время отпуска тренера- преподавателя					
Соревнования	0-3	3	9-16	17-26	31-37	37-44
Общая кол-во часов	156-312	208-312	312-416	416-520	520-624	624-728

### Процентное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Вид подготовки	Ознакомительный уровень (ОУ)		Базовый уровень (БУ)						Углубленный уровень (УУ)	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1-2 год	3-4 год
Общая физическая подготовка (ОФП) %	70	60	60	60	50	50	40	40	30	20
Специальная физическая подготовка (СФП) %	-	10	10	10	20	20	20	20	30	40
Технико-тактическая подготовка (ТТ) %	10	20	20	20	20	20	30	30	30	30
Теоретическая подготовка (Т)	20	9	8	8	7	6	6	5	4	4
Соревнования %	--	1	2	2	3	4	4	5	6	6

### 1.3.2 Содержание учебного плана

➤ **Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России:** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования.

**Тема 2. Развитие вида спорта в России и за рубежом:** История развития вида спорта в России. Значение и место спорта в системе физического воспитания. Российские соревнования по избранному виду спорта. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены. Федерация и общественные организации по виду спорта.

**Тема 3. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов.

Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях избранным видом спорта. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсменки.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к гимнасткам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным



нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

**Тема 8. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в спорте. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических элементов, эффективность применения в конкретных моментах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных спортсменов.

**Тема 9. Тактическая подготовка:** Это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность её, осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спорте может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

**Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсменки.**  
**Психологическая подготовка:** Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

**Тема 11. Основы методики обучения и тренировки:** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет:** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсменки. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила соревнований по избранному виду спорта. Организация и проведение соревнований:** Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или дисквалификация. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема 14. Установка перед выступлением и разбор итогов выступления:** Значение предстоящего старта и особенности турнирного

положения. Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением поставленных заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь:** Тренировочный зал для занятий по технике безопасности, его оборудование. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ними.

**Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.** Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

**Тема 17. Охрана труда и техника безопасности** (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе во время просмотра соревнований различного уровня.

➤ **Предметная область: «Общая физическая подготовка»**

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Целью общей физической подготовки (ОФП), является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и

укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения: овладение комплексов физических упражнений. **Строевые упражнения:** понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий).

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе; общеразвивающие упражнения без предметов: **упражнения для рук и плечевого пояса:** движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. **Упражнения для ног:** поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и

расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами; упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

-**упражнения из акробатики:** кувырки, стойки, перевороты; упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- **спортивные игры:** баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

- **подвижные игры:** игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

#### ➤ **Предметная область: «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка в борьбе направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых борцу, и навыков, которые способствуют лучшему освоению техники вольной борьбы и достижению наилучших спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

1. Развитие и совершенствование специальной гибкости. Для этого применяются упражнения без предметов с постепенно возрастающей амплитудой, гимнастические и акробатические упражнения, а также упражнения, имитирующие приёмы вольной борьбы.

2. Повышение уровня специальной силы. Для этого используются силовые упражнения с повышенным сопротивлением, которые делятся на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощённые массой своего тела.

3. Развитие и совершенствование специальной выносливости. Для этого применяются борьба за набивной мяч, спортивные игры, борьба с использованием простых приёмов, вольные и тренировочные схватки на ковре, борьба с более тяжёлым партнёром.

Методы, направленные на развитие физических качеств, различаются между собой по интенсивности и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов. В практической тренировке применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

➤ **Предметная область: «Технико-тактическая подготовка»**

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков, тычков, упоров, швунгов и т.п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия, угроз и других отвлечений соперника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации. В то же время каждая операция и устойчивые совокупности операций могут, в зависимости от складывающейся ситуации, иметь различный смысл. Приведем несколько примеров. В одном случае элементарный толчок соперника--это операция, направленная на выяснение того, как будет реагировать соперник, каковы его намерения, т.е. проводимая с целью разведки. В другом случае толчок выполняют, чтобы вывести соперника из равновесия, т.е. для проведения атаки. В третьем -- для защиты, чтобы не подпустить соперника к себе. Одним словом, каждая операция, кроме технической сути (выполнение ее доведено до автоматизма), имеет и тактическую окраску (смысл). То же самое можно сказать и об устойчивых совокупностях операций. Например, приемы атаки, защиты и т.п. могут иметь как прямой, так и отвлекающий смысл. Более того, приемы атаки (броски, переводы, сваливания,

перевороты и т.п.) в поединке с достаточно опытным соперником вообще нельзя провести, если не сопроводить их способами тактической подготовкой, причем не одной, а несколькими в зависимости от особенностей соперника. Только в этом случае прием становится полноценным технико-тактическим действием. Все это неукоснительно требует от тренера при обучении учеников каждой операции не только уделять внимание ее закреплению, доведению до автоматизма, но и подробно останавливаться на тактическом смысле. Применение борцом техники в условиях соревнований проходит на фоне постоянного конфликтного взаимодействия с соперником. Именно наличие конфликтного взаимодействия придает определенные особенности технической подготовке борца, которые заключаются, во-первых, в необходимости: освоения операций и их совокупностей не в стандартных, а в вариативных условиях; во-вторых, в параллельном и одновременном с изучением технических приемов усвоении тактики их применения. По существу, речь идет о формировании навыков проведения атак, контратак, защит и т.п. не в облегченных условиях, а в «боевых».

Рассмотрим начальный этап формирования у борцов «боевого» арсенала на примере атакующих действий, поскольку эффективная атака является стержнем успешной борьбы. Начальным и весьма ответственным этапом формирования навыка конкретного атакующего действия является создание целостного представления о нем. При этом спортсмен, что чрезвычайно важно, наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия, сведениями о его пространственных, динамических и других параметрах получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого приема, а также о возможностях его последующего применения в соревновательных условиях. Таким образом, создаются предпосылки для сознательного и активного отношения борца к формированию прочного двигательного умения. В процессе многократного повторения атакующего действия в вариативных условиях

сложившаяся программа и соответствующие механизмы организации движений получают дальнейшее качественное развитие -- они усложняются, оттачиваются и автоматизируются. В свою очередь, это позволяет борцу при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. Тем самым при формировании двигательного навыка создаются реальные возможности для практического освоения тактических вариантов применения, допустим, броска, в моделируемых ситуациях единоборства, что обеспечивает успешное решение главной педагогической задачи технико-тактической подготовки борца -- трансформацию приема в действие, а последнего -- в спортивные достижения.

В партерных поединках захваты атакующего существенно влияют на положение, принимаемое атакуемым борцом, а именно, на высоту его тела над ковром и положения частей тела, соприкасающихся с ковром.

## **Дистанции**

Дистанция -- это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней (рис. 121). Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязателен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней борцы в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем.

Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий.



Правила соревнований обязывают борцов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, борцы должны находиться в постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания может существенно повлиять на конечный результат схватки. Поэтому на этапе начального обучения, на наш взгляд, следует исключить проведение приемов с дальней дистанции. При таком подходе юные борцы быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге.

### **Захваты**

Захват -- это операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действий.

Захваты осуществляются одной или двумя руками. Использование различных захватов позволяет борцу замаскировать свои действия, дезориентировать соперника и тем самым овладеть инициативой на ковре, а в последующем создать удобную ситуацию для атаки.

Захваты можно разделить на 3 группы:

- а) захваты для поддержания активности,
- б) захваты как способ связи элементов техники и тактики,
- в) захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

На наш взгляд, такое подразделение позволяет более детально рассмотреть захваты. В учебных пособиях и научно-методической литературе не уделено должного внимания этой проблеме. Анализ соревновательной деятельности борцов говорит о том, что такой пробел в обучении отрицательно повлиял на овладение культурой движений в борьбе многими мастерами ковра.

**Захваты для поддержания активности борца.** В научно-методических и теоретических литературных источниках есть высказывания об атакующих захватах, но нигде не описывается конкретно, о каких именно атакующих захватах идет речь.

Во время схватки борцы часто выполняют различные захваты. Смена захватов не является произвольной, а зависит от определенной стратегической цели, задач технико-тактических действий в конкретной ситуации схватки. Нами выделены по результатам исследования 22 основных способа захвата (рис. 122). Они позволяют принять удобную позицию для атакующих действий (предупреждающие и разрушающие действия защиты), создать условия для проведения контрприемов, удержаний, сковываний, угрозы, маневрирования, для выведения из равновесия и др. Захваты можно подразделить на подготовительные (тактические) и защитные. Кроме этого, захваты решают смысловую задачу конкретного приема. Анализ соревновательной деятельности борцов показывает, что из всего многообразия захватов борцы наиболее часто используют только 6 (рис. 123), о преимуществе которых говорят результаты обработки статистического материала. Это:

1. Захват руки сбоку.
2. Захват рук снизу за локти.
3. Захват руки из-под плеча и запястья.
4. Захват шеи и плеча сверху.

5. Захват одной руки сверху и запястья другой руки.

6. Захват ноги двумя руками с упором головой в туловище.

Особенность этих захватов в том, что они являются «связью» между подготовительными операциями и атакой. Именно их мы называем атакующими захватами. Основные атакующие захваты в стойке характеризуются следующими признаками:

безопасностью,

прогнозированием действия соперника,

преимуществом атаки,

широтой применения возможных технико-тактических действий.

В соответствии с первым признаком борец, осуществляя один из шести атакующих захватов, ограничивает активные действия соперника. Блокированием части тела соперника практически на 50% из 100% борец лишает его возможности выполнять атакующие действия. С целью активизации соперник может осуществить активную защиту и после этого контратаковать. Своим действием борец создает, во-первых, безопасность для себя и, во-вторых, -- дополнительную «нагрузку» сопернику при переходе к активным действиям.

Второй признак говорит о том, что, осуществив атакующий захват, борец может заранее программировать свои технические действия и прогнозировать защитные и контратакующие действия соперника. Знание ограниченности действий соперника позволяет борцу контролировать его и в нужный момент самому перейти к проведению атакующих действий.

➤ **«Соревнования»**

Соревнования- соревновательная нагрузка рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществлять, преимущественно, за счет показателей техники избранного вида спорта. Соревновательная нагрузка рассчитана, исходя из 1-го соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки 1-го соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего уровня подготовки в соответствии с требованиями настоящей программы.

➤ **«Самостоятельная работа»**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Самостоятельная работа может проходить на базе спортивной школы или дома, может осуществляться группами обучающихся или индивидуально в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуются как единство двух форм: самоконтроль и самооценка обучающегося: контроль и оценка со стороны тренера-преподавателя, аттестационных комиссий и др.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед или другими способами.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**).

#### 1.4. Планируемый результат освоения программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Предметная область/формы учебной нагрузки	Ознакомительный и базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
1	2	3
Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знание истории развития спорта;</li> <li>-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>-знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>-знание основ здорового питания;</li> <li>-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знание истории развития избранного вида спорта;</li> <li>-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>-знание этических вопросов спорта;</li> <li>-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li> <li>-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> </ul>

		-знание основ спортивного питания.
Общая физическая подготовка ( ОФП)	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <p>-формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p>	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</p> <p>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта</p>
Специальная физическая подготовка ( СФП) и технико-	-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,	-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида

<p>тактическая подготовка ( ТТП)</p>	<p>выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>	<p>спорта;</p> <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p>
<p>Соревнования</p>	<p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p>	<p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях -освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</p> <p>-знание этики поведения спортивных судей;</p> <p>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по</p>

		избранному виду спорта
Самостоятельная работа	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p> <p>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p> <p>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>

### 1.5.Условия реализации программы.

#### ➤ Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

#### ➤ Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:



- борцовский ковёр;
- маты гимнастические;
- набивные мячи (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- резиновые амортизаторы;
- пояса для борьбы самбо, дзюдо;
- борцовские манекены (10 кг, 15 кг, 20 кг);
- навесная перекладина;
- футбольные мячи.
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП  
(гимнастические маты (4 шт), скамейки (3-шт), скакалки (20 шт), обручи (10 шт), конусы (20 шт), мячи (20 шт), и т. д);  
свисток (3 шт), секундомер (3 шт), рулетка (2 шт).

### **Методическое обеспечение**

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом:

Разработки тренера - преподавателя для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты, дидактический и наглядный материал.

Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала: таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, таблицы нормативов ВФСК «ГТО», анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные методы и приемы:

- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
- словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
- практический;
- эвристический (развитие находчивости и активности);

- частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
- репродуктивный метод;
- мотивационный (убеждение, поощрение);
- обучающий (показ способов действий)

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

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

Продолжительность учебного года: 52 недели

Начало учебного года- 01.09.

Окончание учебного года- 31.08.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам (самостоятельная работа) учащихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя.

Расписание занятий объединений составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, средних и профессионально-технических учебных заведениях, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) детей. Занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов

Каникулы – отсутствуют

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

## Календарный учебный график по годам (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

### 2.2. Форма контроля и аттестация

Промежуточная аттестация - это результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по уровням (год) обучения.

К итоговой аттестации допускается учащиеся, прошедшие все промежуточные аттестации в порядке, установленном МБУ ДО СШ «Юность» и в полном объеме выполнившие учебный план, соответствующий дополнительной общеобразовательной программы по избранному виду спорта.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся:  
промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года подготовки с периодичностью 1 раз в год (май-июнь)

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени);

К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, освоившие конкретный уровень(год) обучения

#### **Оценивание промежуточной аттестации:**

Обучающиеся, выполнившие тестовые испытания на знак отличия ВФСК ГТО, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

- 6-10 лет выполнение не менее 50% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 11-13 лет – выполнение не менее 70% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 14-15 лет – выполнение не менее 80% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке.

### **Итоговая аттестация учащихся проводится в форме:**

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени).

Оценивание итоговой аттестации:

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке. **(ПРИЛОЖЕНИЕ №3)**

По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

### **Список литературных источников:**

1. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры /Под общей ред. И.П. Дегтярёва. - М.: ФиС, 1979г.

2. Борьба. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.- М.: Терра спорт, 1998г.

3. Греко- римская борьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Подливаев Б.А., Калмыков Е.В., Грузных Г.М., - Издательство : Советский спорт , 2004г.

4. Булычёв. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Издание 3-е. Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965г.

5. Воловичев, А.Л. «Школа мужества» методические рекомендации в помощь тренерам и начинающим боксерам /А.Л. Воловичев. – Белгород, 1991 – 35с.

6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017

7. Филимонов В.И. Современная система подготовки борцов. – М.: Инсан, 2019.

## **Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. ВФСК (<https://user.gto.ru/>)

