



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кустовская средняя общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа»  
309081, село Кустовое, ул. Победы, д.5-а, тел.42-4-41;42-4-80

«Согласовано»

Протокол № от августа 2022г

Заместитель директора по ВР

 Фильченко В.Е.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Кустовская СОШ»

 Белашова А.А.

Приказ № от  
« » августа 2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования

Тарасовой Юлии Борисовны

Борьба  
7 - 11 классы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по вольной борьбе составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145, Методических рекомендаций, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 17.03.2010 № 197, Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ, учебных Программ по вольной борьбе.

Целью Программы по вольной борьбе является возможность привлечение вовлекать максимально возможное количество детей и подростков в систематические занятия вольной борьбой; В данной Программе представлены модель построения системы многолетней спортивной подготовки, планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа по вольной борьбе руководствуется Законом РФ "Об образовании", типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Настоящая программа составлена на основе достижений классической и современной педагогики, построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка, его спортивной деятельности.

По направленности программа является физкультурно-спортивной.

По глубине освоения - разноуровневой, создающей условия для всех заинтересованных учащихся в достижении индивидуальных образовательных результатов на стартовом уровне

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Все идеи, принципы, формы и методы, используемые в разделах программы, нацелены на реализацию таких целей и задач, как формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей обучающихся, а также сохранение и укрепление здоровья.

**Цель** Целью данной программы является –развитие потребностей здорового образа жизни через систематические занятия вольной борьбой;

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

### **Обучающие:**

- познакомить с историей и особенностями вольной борьбы;
- обучить умениям и навыкам вольной борьбы,
- ознакомить с основными понятиями и терминологией

### **Развивающие:**

- формирование технической и тактической подготовку;
- совершенствование двигательные умения и навыки;
- способствование развитию физических способностей

**Воспитывающие:**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Привлечение учащихся к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками борцов в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем спортивной подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка борцов высокой квалификации, резерва сборных команд района, РТ и России;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по вольной борьбе.

**В структуру учебного плана включены:**

- теоретическую подготовку
- физическую подготовку
- техничко-тактическую подготовку
- психологическую подготовку
- соревновательную подготовку
- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники борьбы, навыки гигиены и самоконтроля, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой вольной борьбы, индивидуальным планом подготовки учащихся.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа предназначена для комплексного изучения борьбы обучающихся от 13 до 18 лет. Срок реализации программы – 3 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа. Общее количество занятий – 34 учебных часа в год.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек бороться – это и есть основной отборочный критерий

На каждом году обучения различны степень интенсивности нагрузок, технических сложностей, сроки освоения различных элементов, комбинаций бросков. Всё это требует дифференцированного подхода к обучающимся, глубокого варьирования в подаче изучаемого материала.

Формы занятий в объединении: коллективное, групповое, звеньевое, индивидуальное. Возможна работа в группах по принципу «основной - подготовительный» состав, в зависимости от мастерства обучающихся. Количество обучающихся в одной группе - 15 человек. К освоению программы может приступить любой желающий ребёнок, не имеющий медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой. Обучающийся, пришедший в объединение с уже имеющейся спортивной подготовкой, может быть включён в программу с любого года обучения.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники борьбы и тактики.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности учащегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у учащегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучаемые, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основное оборудование и инвентарь:**

1. Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

### **Судейско-информационные средства:**

3. Гонг.
4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы.
6. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

**Контрольно-измерительные приборы:**

7. Весы до 200кг.
8. Секундомер двухстрелочный или электронный.
9. Радиотелефоны.

**Дополнительное оборудование и инвентарь:**

10. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
11. Гири 16, 24 ,32 кг.
12. Игла для накачивания спортивных мячей.
13. Канат для лазанья.
14. Канат для перетягивания.
15. Кушетка массажная.
16. Лонжа ручная.
17. Манекены тренировочные для борьбы.
18. Маты поролоновые.
19. Мяч баскетбольный.
20. Мяч футбольный.
21. Перекладина гимнастическая.
22. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
23. Скакалки гимнастическая.
24. Скамейка гимнастическая.
25. Стеллаж для хранения гантелей.
26. Стенка гимнастическая.
27. Штанга наклонная.
28. Штанга тяжелоатлетическая.
29. Эспандер плечевой резиновый.

**Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**

**Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

**Обувь:**

4. Туфли борцовские.

**Одежда:**

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.
7. Трико борцовское.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Каждый период следующего годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годовичного цикла. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

### Образовательный модуль «Этап начальной подготовки»

**Цель:** привлечение обучающихся к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Возраст: 13 - 7 лет

### 1 год обучения

№	Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная: Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опрос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Беседа
3	Основы методики	1	1		Открыт урок

4	История развития вольной борьбы	1	1		Теорет.занят.Беседа
5	Строевые упражнения	2		2	Практич.занят.
6	ОРУ без предметов	2		2	Практич.занят.
7	ОРУ с предметами	2		2	Практич.занят.
8	Упражнения с отягощениями	2		2	Практич.занят.
9	Упражнения на гимнастических снарядах	5		5	Практич.занят.
10	Акробатические упражнения	3		3	Практич.занят.
11	Простейшие формы борьбы	5		5	Практич.занят.
12	Упражнения для укрепления моста	1		1	Практич.занят.
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	2		2	Практич.занят.
14	Упражнение с партнером	2		2	Практич.занят.
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	2		2	Практич.занят.
16	Инструкторская практика	1		1	Теоретич.занят.
17	Соревнования и выступления	1		1	Посещен.соревн. и соревнования.
	Итого	34	4	30	

### Содержание программы 1 года обучения стартовый уровень

#### Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса вольной борьбы. Этикет в вольной борьбе. Правила гигиены, техника безопасности.

#### Тема 2. История возникновения и становления вольной борьбы.

ТЕОРИЯ: Сам термин вольная борьба возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. В Англии.

#### Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

#### Тема 4. Стойки и положения в вольной борьбе.

ТЕОРИЯ: В вольной борьбе термин стойка означает положение нижней и верхней части тела, бедер ног, рук и головы. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема.

### 1 год обучения

#### 1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

#### 2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

#### Подвижные игры, эстафеты

#### Спортивные игры.

3. **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

#### 4. ТТМ. Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере
Бросок мельница
Бросок кочерга



Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание
Бросок обвивы
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

#### 5. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

#### 6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### Образовательный модуль «Учебно-тренировочный этап»

**Цель:** привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Возраст: 13-18 лет

**2 год обучения**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опрос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Беседа
3	Основы методики проведения разминок	1	1		Открыт.урок
4	История развития вольной	1	1		Теорет.занят.Беседа

5	Строевые упражнения	1		1	Практич.занят.
6	ОРУ без предметов	2		2	Практич.занят.
7	ОРУ с предметами	2		2	Практич.занят.
8	Упражнения с отягощениями	2		2	Практич.занят.
9	Упражнения на гимнастических снарядах	3		3	Практич.занят.
10	Акробатические упражнения	5		5	Практич.за нят.
11	Простейшие форму борьбы	5		5	Практич.занят.
12	Упражнения для укрепления моста	3		3	Практич.занят.
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	2		2	Практич.занят.
14	Упражнение с партнером	2		2	Практич.занят.
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	1		1	Практич.занят.
16	Инструкторская практика	1		1	Теоретич.занят.
17	Соревнования и выступления	1		1	Посещен.соревн. и соревнования.
Итого		34	4	30	

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 2. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

#### 3. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

**Подвижные игры, эстафеты**

**Спортивные игры.**

5. **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

6. **ТТМ.** Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере
Бросок мельница
Бросок кочерга
Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание
Бросок обвив
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

7. **Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

7. **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

3 год обучения

Образовательный модуль «Этап спортивного совершенствования»

**Цель:** улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы

Возраст: 13 - 18 лет

### 3 год обучения

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опр ос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Бесе да
3	Основы методики проведения разминок	1	1		Открыт.урок
4	История развития национальной борьбы	1	1		Теорет.занят.Бесе да
5	Строевые упражнения	1		1	Практич.занят.
6	ОРУ без предметов	2		2	Практич.занят.
7	ОРУ с предметами	3		3	Практич.занят.
8	Упражнения с отягощениями	3		3	Практич.занят.
9	Упражнения на гимнастических снарядах	3		3	Практич.занят.
10	Акробатические упражнения	2		2	Практич.за нят.
11	Простейшие форму борьбы	5		5	Практич.занят.
12	Упражнения для укрепления моста	2		2	Практич.занят.
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	3		3	Практич.занят.
14	Упражнение с партнером	3		3	Практич.занят.
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	1		1	Практич.занят.
16	Инструкторская практика	1		1	Теоретич.занят.
17	Соревнования и выступления	1		1	Посещен.соревн. и соревнование.
Итого		34	4	30	

### Содержание программы

#### 3 год обучения

1. **Теоретические занятия:**

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.

- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

**2. ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Упражнения на гибкость «Борцовский мост». Правила обладания кушака «Борцовская стойка».

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**4. ТТМ.** Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере
Бросок мельница
Бросок кочерга
Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание
Бросок обвивы
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

5. **Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. **Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по национальной борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания, умения, навыки	Форма контроля
1 год обучения	
<p><b>учащиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историю возникновения вольной борьбы;</li> <li>• простейшие элементы приемов в борьбе;</li> <li>• технику безопасности при занятиях в спортзале;</li> <li>• спортивную терминологию;</li> </ul> <p><b>учащиеся будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические элементы;</li> <li>• выполнять ОРУ;</li> <li>• выполнять простейшие элементы борьбы;</li> <li>• выполнять приемы для уровня 1 года обучения</li> </ul>	
2 год обучения	

<p><b>учащиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивную терминологию;</li> <li>• технику безопасности при работе с партнером;</li> <li>• приемы первой помощи при травмах;</li> <li>• правила закаливания;</li> <li>• элементы приемов и защиты для уровня 2 года обучения;</li> <li>• элементы борьбы;</li> </ul> <p><b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• свободно работать со спортивным инвентарем;</li> <li>• выполнять элементы приемов и защиты для уровня 2 года обучения;</li> <li>• выполнять элементы базового уровня борьбы;</li> </ul>	
<p>3 год обучения</p>	
<p><b>учащиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности во время учебных поединков;</li> <li>• правила соревнований;</li> <li>• элементы приемов и защиты для уровня 3 года обучения;</li> <li>• тактику и стратегию поединка.</li> </ul> <p><b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять элементы приемов и защиты для уровня 3 года обучения;</li> <li>• выполнять элементы спортивной борьбы;</li> <li>• выполнять технику самообороны;</li> </ul> <p>самостоятельно работать в группе и индивидуально</p>	

УРОВНЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<p>Обучающиеся имеют незначительные теоретические знания о виде спорта «вольная борьба».</p>	<p>Знают:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием. Перевод руки, нырок под руку, снятие руки с плеча.</li> <li>2. Отбрасывание ног.</li> <li>3. Проход в две ноги</li> <li>4. Прием в партере, рычаг, фалзаевский, накат</li> <li>5. Защита в партере</li> <li>6. Защита в стойке от прохода в ноги</li> <li>7. Прием обратный</li> <li>8. Прием высед</li> </ol>	<p>Знают:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мельница</li> <li>2. Контратакующие приемы</li> <li>3. Захват головы с верху</li> <li>4. Прием подсечка</li> <li>5. Прием в партере, крестный на ноги, полунакат, высед, браоле.</li> <li>6. Боковой проход в ногу.</li> <li>7. Бросок обвив</li> <li>8. Бросок через бедро</li> <li>9. Бросок вертушка</li> <li>10. Бросок кочерга</li> </ol>



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### *Для педагога*

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
8. Типовое положение Госкомспорта РФ «Об учреждениях дополнительного образования спортивных школ всех видов и типов» от 29 июня 1993 г.
9. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов./Каз.гос.пед.ун-т.-Казань,2013.
10. Бауэр В.Г. Организация контроля педагогической работы спортивных школ.- Минск: Изд-во «Скарына»,2010.
11. Белчев Г., Васильев К., Сахабутдинов М. Практикум по физическому воспитанию для ветеринарных учебных заведений / Казан. гос. акад. вет. медицины им. Н.Э. Баумана.-Казань,2002.
12. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов. – М: ФиС,2006.
13. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба .- М: ФиС,2009.
14. Родионов А.В. Психология спортивного поединка.- М: ФиС,2010.
15. Сахабутдинов М.М. Татар корэше. - Казань: Тат.кн. изд-во,2001.
16. Соркизов- Серазини И.Ш. Спортивный массаж. - М:ФиС,2003.
17. Хайруллин Р.А. Разминка в спорте / Каз.фин.- эконом. Ин-т.-Казань,2002.
18. Чульмаков Е.М. и др. 100 уроков борьбы самбо.- М: ФиС,2006.
19. Ахмадиев М.Г.- начальник упр. М- ва по делам молодежи и спорту РТ. мастер спорта, канд.физ.-мат. наук;2015.
20. Мустафин М.Г.- доц. Каф. Физ. КГУКИ, канд. биол. наук;2010.

21. Файзуллин Р.Н- ст. преподаватель Кам. гос. ин-та физ. культуры, мастер спорта по нац. борьбе РФ; 2016.

*Для учащихся:*

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
5. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
8. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2003г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2005г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.
11. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2001г
12. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”,Санкт-Петербург 1999г.
13. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
14. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д