Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования детей»

муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета  №1 от 10 августа 2023 г. | «УТВЕРЖДАЮ»  И.о директора МБУ ДО «ЦДОД»  МР Зианчуринский район РБ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.С. Мусина  Приказ № 20 от 10 августа 2023 г. |

Образовательная общеразвивающая программа

дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности объединения

**«Спортивная борьба»**

(возраст обучающихся 5-17 лет, срок реализации 1 год)

Составил: Давлетбаков Динис Барисович, педагог дополнительного образования

с. Исянгулово-2023 г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» является программой **физкультурно-спортивной направленности** с общекультурным уровнем освоения.

Программа «Спортивная борьба» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Программа «Спортивная борьба» реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации . При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований.

**Актуальность.**

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия спортивной борьбой.

Спортивная борьба – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Актуальностьпрограммы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивной борьбе, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Дополнена и конкретизирована программа с учетом возраста, квалификации. Обоснованы модели построения учебно-тренировочного процесса, предусматривающие различное сочетание средств тренировки, адекватных возрастным особенностям юных борцов. Что нашло отображение в данной программе.

**Новизна.**

В современном спорте вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобрели соотношения и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с физической подготовленностью вышла проблема скоростно-силовой способности борцов греко-римского стиля.

Новизна программы в том, что выполняя упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, в течение определенного цикла борцы повышают свой уровень скоростно-силовых способностей.

Специализированные комплексы упражнений состоят в оптимальном количественном чередовании облегченных соревновательных и утяжеленных сопротивлений в ходе как одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годичных тренировок.

При выполнении основного упражнения применяется комплексы методов: сопряженного воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействий и повторный; для специально-вспомогательных - метод кратковременных усилий и повторный.

Для уменьшения преодолеваемого сопротивления были использованы:

а) в прыжковых упражнениях - выполнение разбега под уклон;

б) бег под уклон.

При выполнении специально-вспомогательных упражнений, когда происходит развитие отдельных мышц или мышечных групп, вес отягощения был значительно больше, чем при выполнении специальных упражнений, и доходил до 100 % максимума, позволяющих сохранять «взрывной» характер усилия. Опыт спортивной практики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала является те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе 1 - 3 раза. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

**Цель программы.**

Содействовать физическому развитию личности, обучающихся в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни.

**Задачи.**

Обучающая:

* расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;

Развивающая:

* способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

Воспитательная:

* формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Педагогическая целесообразность**. Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Оздоровительный эффект физических упражнений спортивной борьбы можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся. Спортивная борьба является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Спортивная борьба — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Спортивная борьба— это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Спортивная борьба способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

**Адресат программы.** Данная программа составлена для мальчиков и девочек 5-17 лет, занимающихся в системе дополнительного образования, прошедших медицинский осмотри не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 года обучения.

**Формы и режим занятий**

Формы и режим занятий**–**групповые занятия. Режим занятий – 1 год обучения – 4 часа в неделю. Наполняемость группы до 20 человек.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

*По окончании прохождения программы , обучающиеся смогут знать/ уметь*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;  
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
- укрепление здоровья спортсменов;

*Метапредметные и личностные результаты:*

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и интересов;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- образовательная самостоятельность, подразумевающая умение находить средства для собственного развития;

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

**Отслеживание результатов освоения программы:**

* оценка качества обучения по программе два раза в год (контрольные испытания и участие в соревнованиях);
* итоговые данные по соревновательной деятельности обучающихся заносятся в сводную таблицу;
* наблюдение за формированием личностных и метапредметных результатов .

**Учебно-тематический план**

По дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная борьба»

**Формы оценивания**

**всего**

**теория**

**практика**

I.

Теоретическая подготовка

15

15

Наблюдение

II.

ОФП

31

31

Наблюдение

III.

СФП

29

29

Наблюдение

IV.

ТТП

27

27

Наблюдение

V.

Контрольные испытания

6

6

Наблюдение

Всего:

108

15

95

**Содержание программы**

**1.Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия.

Спортивная борьба.

*Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.

*Понятие о травмах*. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой.

*Самоконтроль в спортивной борьбе.*

Понятие самоконтроля. Значение при занятиях спортивной борьбой. Ведение дневника самоконтроля. Субъективные (сон, аппетит, сердцебиение, одышка) и объективные (частота сердечных сокращении, вес, жизненная ёмкость легких) показатели состояния здоровья.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анотомо-физиологическая характеристика борьбы.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Значение соревнований, характер и способы их проведения.* Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество поединков. Ход и продолжительность поединка. Результат поединка. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всероссийские юношеские соревнования по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

*Физические качества спортсмена.*

Понятия Физические качества спортсмена. Основные физические качества спортсмена ( сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), их роль в спортивной деятельности спортсмена. Краткий обзор основных упражнений для развития физических качеств. Факторы влияющие на снижение физических качеств спортсмена.

*Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.*

*Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.*

Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

*Физиологические закономерности формирования двигательных навыков:* фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств,

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Физиологические показатели тренированности.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Классификация и характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всероссийские юношеские соревнования по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

*Патриотическое воспитание Будем в армии служить.*

Армия России. Виды войск, военные профессии. Знаменитые спортсмены-служащие российской армии.

*Спортивная борьба как вид физической культуры. Олимпийские игры.*

История олимпийских игр современности. Олимпийские виды спорта. Сибиряки- олимпийские чемпионы.

*Спортивная борьба как вид физической культуры. Современный комплекс ГТО.*

ГТО- система физкультурно-спортивного воспитания. История создания комплекса ГТО. Знак отличия комплекса ГТО. Испытания комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО.

*Спортивная борьба как вид физической культуры. Физкультура и спорт в период ВОВ*

Начало Великой отечественной войны и военно-физическая подготовка населения страны. Соревнования в период ВОВ. Спортсмены- герои Великой отечественной войны.

*Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца.*

**ОФП.**

*Средства для совершенствования физической подготовленности*

*борца*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровитеьных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

*Ходьба:*обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким поднимание бедра, с захлёстыванием голени.

*Прыжки*: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

*Метания*: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

*Переползания:* на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

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

*Упражнения с предметами:*упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом.*Упражнения на гимнастических снарядах:*на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. *Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.*

**СФП.**

*Акробатические упражнения*: кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:*наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения на мосту:*вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

*Упражнения в самостраховке:*перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

**ТТП.**

*Ознакомление с элементами техники и тактики*

*Основные положения в борьбе -*Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.*В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирование* в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

Техническая подготовка

*В стойке.*

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. Бросок подворотом через туловище.

3. Перевод в партер рывком за руку.

4. Перевод нырком захватом руки ( снизу/сверху) и шеи.

5. Бросок подворотом захватом руки и шеи.

6. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

7 Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (девочки).

8. Захват ноги выше колена с наклоном (девочки).

9. Перевод нырком захватом руки и бедра (девочки).

10. Захват ноги за бедро и голень наклоном (девочки).

11. Бросок поворотом захватом ру­ки и одноименной ноги («мель­ница») девочки

12. Перевод вращением захватом руки.

13. Проход в корпус сваливание.

14. Захват обеих ног, голова снаружи.

15. Захват ног полуполетом (девочки)

16. Бросок наклоном захватом за туловище.

*В партере.*

1. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча..

2. Переворот накатом захватом руки и туловища.

3. Переворот рычагом.

4. Переворот захватом дальней руки.

5. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

6. Переворот накатом захватом руки и шеи

7. Переворот переходом захватом руки на ключ.

8. Переворот скрестным захватом голени.

9. Переварот забеганием захватом руки на ключ.

Тактическая подготовка

1. Борцовская стойка.

2. Способы передвижения.

3. Захваты в спортивной борьбе.

Спортивные игры

Эстафеты. Мини-футбол. Регби на коленях.

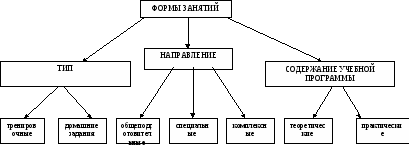
**Контрольные испытания.**

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. (Приложение№1,). Оценка освоения программы оценивается два раза в год, промежуточная - в декабре, итоговая – в мае.

**Методическое обеспечение программы**

**Организация учебно-тренировочного процесса**

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от задач и условий подготовки, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, видео просмотры соревнований разных уровней, анализы соревнований.



Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на весь период обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, увеличивается интенсивность и объем. Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам. Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая и специальная физическая подготовка;

- изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;

- тактико-техническое мастерство (Учебно-тренировочные поединки товарищеских встреч)

- выполнение контрольных испытаний по специальной и общей физической подготовке;

**Требования по техники безопасности во время занятий**

На занятиях по спортивной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

* значительные статические мышечные усилия;
* неточное, некоординированное выполнение броска;
* резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
* нервно-эмоциональное напряжение;
* недостатки общей специальной физической подготовки;
* малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их

Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

**Материальное обеспечение программы.**

* зал;
* стационарный борцовский ковер;
* борцовский манекен;
* набивные мячи;
* гантели, гири.
* резиновые жгуты;
* скакалки;
* тренажеры
* гимнастические скамейки;
* канат.

**Приложение № 2**

**Комплексы общеразвивающих упражнений(ОРУ) для разминки**

**Комплекс № 1**

**(в движении)**

1. Руки вперед, руки в стороны, руки вверх - 8 раз.
2. Руки на пояс, подняться на носках, шаг короткий - 20 шагов.
3. Руки на поясе, ходьба на пятках, шаг короткий, дробный – 20 шагов.
4. Руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы - 20 шагов.
5. Руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы —20 шагов.
6. Руки на пояс, движение локтями вперед-назад- 8-10 раз.
7. Руки вперед, ладони вниз, разжимание и сжимание пальцев в кулак – 8-10 раз.
8. Руки к груди, ладони вниз, развести в стороны: на счет «два» согнутыми в локтях; «три, четыре» - прямыми (рывки руками) – 8-10 раз.
9. Круговое вращение прямыми руками вперед-назад – по 8-10 раз.
10. Левая рука вверх, правая вниз. Попеременные двойные махи руками за спину под шаг – 8-10 раз.
11. Бег приставным шагом - левым, правым боком вперед – по 20 м.
12. Прыжки вперед на обеих ногах, руки на поясе - 20 раз.
13. Ходьба в приседе длинным шагом – 6-8 шагов.
14. Бег – 1,5-2 мин.

**(на месте)**

1. Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.
2. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.
3. Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.
4. Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.

**(на борцовском ковре)**

1. Перекат на борцовском ковре с боку на бок, руки вверх – 6-8 раз.
2. Перекаты в группировке вправо-влево – по 6-8 раз.
3. Перекат на спине вперед-назад в группировке (качалочка) – 8 раз.
4. Перекаты на животе вперед-назад прогнувшись (качалочка) – 6 раз.
5. Кувырки вперед - поточно по 3 кувырка.
6. Кувырки назад – поточно по 3 кувырка.
7. Сидя на ковре, ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед, попеременно – по 8-10 раз.
8. Положение сидя на ковре, руки сзади в упоре, две ноги вместе, поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола, - 6-8 раз.
9. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу, одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног (силовая ласточка) – 6-8 раз.
10. Положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые, поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола, - 6 раз.
11. Отжимание лежа в упоре – 10-20 раз

**Приложение № 3**

**Комплекс**№ **2**

**(в движении)**

1. Руки вперед, руки в стороны, руки вверх - 8 раз.
2. Руки на пояс, подняться на носках, шаг короткий - 20 шагов.
3. Руки на поясе, ходьба на пятках, шаг короткий, дробный – 20 шагов.
4. Руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы - 20 шагов.
5. Руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы —20 шагов.
6. Круговое вращение прямыми руками вперед-назад – по 8-10 раз.
7. Левая рука вверх, правая вниз. Попеременные двойные махи руками за спину под шаг – 8-10 раз.
8. Бег приставным шагом - левым, правым боком вперед – по 20 м.
9. Прыжки вперед на обеих ногах, руки на поясе - 20 раз.

**(на месте)**

1. Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.
2. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.
3. Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.
4. Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.
5. Пальцы сжать в кулак, руки прямые, ноги на ширине плеч. Большие махи руками вперед, назад - по 8 раз.
6. Руки вперед, ладонями вниз, поочередные махи ногами вперед вверх-вниз- по 8 раз.
7. Махи нагой по переменно правой левой у опоры вперед, в сторону, назад, опора с правой, левой стороны – 8-10 раз.
8. На одной ноге стоим лицом к опоре, другая нога лежит на опоре и постепенно отодвигается до небольшого растягивания мышц ног, потом меняются ноги, «Растягивание мышц ног у опоры» - по 8-10 раз.
9. Низкий выпад вправо, руки на коленях, плавный переход в низкий выпад влево и обратно (растяжка на поперечный шпагат) - по 8-10 раз.
10. Низкий выпад вперед на одну ногу, руки на полу по обе стороны выставленной вперед ноги, по переменно – по 8-10 раз.
11. Попеременный подъем плеч вверх-вниз - 8 раз.
12. Подъем на носках, задержаться, вернуться в и. п. - 8 раз.
13. Приседание, руки на поясе, спина прямая - 8 раз.
14. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, вращение корпусом, с переходом вбок, назад прогнувшись, другой бок, вправо-влево – 8 раз.
15. Прогибы назад стоя – 10-12 раз.
16. Глубокие прогибы у опоры – 8 раз.
17. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе – 10-12 раз.
18. Прыжки из низкого приседа, руки на коленях – 6 раз.

**(на борцовском ковре)**

1. Перекат на борцовском ковре с боку на бок, руки вверх – 6-8 раз.
2. Перекаты в группировке вправо-влево – по 6-8 раз.
3. Перекат на спине вперед-назад в группировке (качалочка) – 8 раз.
4. Перекаты на животе вперед-назад прогнувшись (качалочка) – 6 раз.
5. Кувырки вперед - поточно по 3 кувырка.
6. Кувырки назад – поточно по 3 кувырка.
7. Сидя на ковре, ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед, попеременно – по 8-10 раз.
8. Положение сидя на ковре, руки сзади в упоре, две ноги вместе, поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола, - 6-8 раз.
9. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу, одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног (силовая ласточка) – 6-8 раз.

**Приложение № 4**

**Комплекс №3**

**(на месте,в медленном темпе)**

1. На одной ноге стоим лицом к опоре, другая нога лежит на опоре и постепенно отодвигается до небольшого растягивания мышц ног, потом меняются ноги, «Растягивание мышц ног у опоры» - по 8-10 раз.
2. Низкий выпад вправо, руки на коленях, плавный переход в низкий выпад влево и обратно (растяжка на поперечный шпагат) - по 8-10 раз.
3. Низкий выпад вперед на одну ногу, руки на полу по обе стороны выставленной вперед ноги, по переменно – по 8-10 раз.
4. Попеременный подъем плеч вверх-вниз - 8 раз.
5. Подъем на носках, задержаться, вернуться в и. п. - 8 раз.
6. Полуприседание, руки на поясе, спина прямая - 8 раз.
7. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, вращение корпусом, с переходом вбок, назад прогнувшись, другой бок, вправо-влево – 8 раз.
8. Прогибы назад стоя – 10-12 раз.
9. Глубокие прогибы у опоры – 8 раз.

10..Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.

11.Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.

12.Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.

13.Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.

14.Упражнения на восстановление дыхания

**(на борцовском ковре)**

15.Лежа на спине вытянув руки и ноги максимально расслабить мускулатуру 1-2 минуты.

**Приложение № 5**

**Комплекс упражнений ОФП и СФП для основной части**

**Комплекс № 1**

1.Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки.

2. Движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные.

3.Вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера.

4.Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы.

5.Забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера.

6.Сгибание и разгибание рук в положении на мосту с отягощением.

7.Имитация ухода от удержания сбоку через "мост"

8.Уходы от удержаний через "мост".

9.Имитация броскаподворотом захватом руки и шеи через бедро.

10.Имитация броска наклоном захватом туловища .

11. Поднимание партнера, стоящего сзади, наклоном – руки соединены сзади

12. Поднимание партнера в захвате накрест.

13. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах.(спине)

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, удерживающим ноги на весу.

**Приложение № 6**

Специализированные игровые комплексы

***Игры в касания***

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенны­ми зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы макси­мально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определен­ную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную труд­ность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, побе­дил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является од­ним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек

**Приложение № 7**

**Захваты в спортивной борьбе**

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

– двусторонние (за разноименные стороны противника);

– двусторонние, накрест (за одноименные стороны противника);

– односторонние (за одну сторону противника).

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной и разноименной стоек.

**Двусторонние захваты**(на разноименных сторонах противника) могут быть **прямыми**(при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается наболее близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и **обратными**(приправой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть **дальними**(за концы рук, в локтях), **средними**(за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), **ближними**(на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть **верхними**и **нижними**(по месту расположения по высоте).

**Захваты накрест**(на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего,правая рука расположена поверх левой, захват называется **верхним**, если ниже правой –**нижним.**

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двусторонние.

**Захваты односторонние**(на одной стороне противника).

Среди них могут быть **односторонние прямые**, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и **односторонние обратные,**когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

**Основные зазваты:**

За туловище ;за туловище с рукой ;за одну руку двумя при одноименной стойке ;за одну руку двумя при разноименной стойке ;за шею с плечом сверху ;узлом плеча сверху и предплечья; за шею с плечом снизу при одноименной стойке ;за шею с плечом снизу при разноименной стойке.

**Приложение № 8**

**Положения в спортивной борьбе.**

**Классификация стоек**

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником);

Правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику);

левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек, в зависимости от расстояния между стопами, может быть узкой или широкой.

В процессе схватки образовываются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки

**Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)**

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны головы, сбоку – лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади.

**Классификация положений при борьбе лежа**

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого – на животе, боку, спине, четвереньках.

Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине.