

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по спортивной борьбе имени Л. Н. Спиридонова»
МР «Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия)

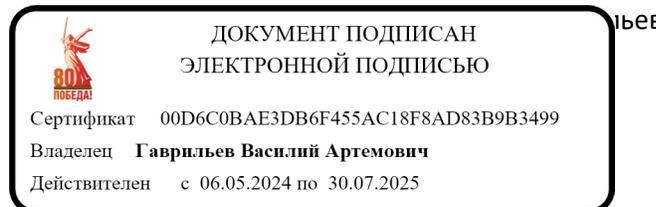
«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ по СБ им. Л.Н. Спиридонова»
протокол № 3
от «28» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ по СБ им Л.Н.
Спиридонова»

Директор



**Рабочая программа
спортивной подготовки по вольной борьбе
учебной группы УТЭ-2, ЭССМ
на 2024-2025 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: от 12 лет и старше

Составил:

Дмитриев Г.Д.,
тренер-преподаватель по вольной борьбе

г. Покровск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
4	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
5	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
6	КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	12
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной подготовки по вольной борьбе (Далее – Рабочая программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП), с учётом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» МБУ ДО «ДЮСШ по СБ им. Л.Н. Спиридонова», утвержденный приказом №01-10/65 от 28.04.2023 г.

Настоящая Рабочая программа определяет направленность, цели, задачи, а также этапы сроки реализации тренировочного процесса.

Целью Рабочей программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающихся) осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи программы:

Задачи на учебно-тренировочном этапе ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по вольной борьбе.

- Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная борьба»; Уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния повышение физических качеств на результативность;

- Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима овладение навыками самоконтроля;

- Восстановления и питания: приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- Овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная борьба»;

- Знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

Задачи на этапах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильной результатов.

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Актуальность программы:

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

Новизна программы: Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Формы обучения:

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения:

- очная
- обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- занятие по физической культуре;
- занятие по теоретической подготовке;
- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях, а также может использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнения, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальное занятие в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состав средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

Занятие по физической подготовленности – широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивно подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Возрастной состав детей: от 12 лет и старше

Наполняемость группы: УТЭ - от 8 до 16 обучающихся, ЭССМ – от 4 до 8 обучающихся. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления.

Программа рассчитана на: 1 год – 39 недель

Ожидаемые результаты

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, (испытания) теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; -овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; -изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять по видам спортивной подготовки; соревнований контрольно-переводные нормативы (испытания)
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; -получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

**2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ,
учебной группы: УТЭ-2, ЭССМ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки			
		УТЭ-2		ЭССМ	
		10 ч		8 ч	
1.	Общая физическая подготовка %	235	60%	91	29%
2.	Специальная физическая Подготовка %	39	10%	78	25%
4.	Техническая подготовка %	31	8%	48	15%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	71	18%	78	25%
6.	Инструкторская и судейская практика % Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	16	4%	19	6%
	ИТОГО	392	100%	314	100%

**3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
группа УТЭ-2**

Количество недель в учебном году: 39 недель

Недельная нагрузка (час): 10 ч.

Количество занятий в неделю: 5 раз по 2 часа

Количество часов в учебном году: 392 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 196 занятий

Начало занятий: 15 октября 2024 г. – окончание: 31 июля 2025 г.

№	Предметные области	Месяцы										Всего за год
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1	ОФП	18	25	25	16	25	26	27	25	23	25	235
2	СФП	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39
3	Техническая подготовка	1	3	4	3	4	3	4	3	3	3	31
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	8	8	6	7	8	6	7	10	71
6	Инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль			1	4	1	2	1		3	4	16
7	Количество	26	40	42	34	40	42	44	38	40	46	392

	тренировочных дней											
8	Количество часов	13	20	21	17	20	21	22	19	20	23	196

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ группа ЭССМ

Количество недель в учебном году: 39 недель

Недельная нагрузка (час): 8 ч.

Количество занятий в неделю: 4 раз по 2 часа

Количество часов в учебном году: 314 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 157 занятий

Начало занятий: 15 октября 2024 г. – окончание: 31 июля 2025 г.

№	Предметные области	Месяцы										Всего за год
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1	ОФП	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	91
2	СФП	6	8	9	6	9	8	8	8	8	8	78
3	Техническая подготовка	5	3	4	1	3	6	7	7	6	6	48
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	8	10	10	9	9	8	6	8	8	78
6	Инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль		2	2		2	1	4		1	7	19
7	Количество тренировочных дней	22	30	34	26	32	34	36	30	32	38	314
8	Количество часов	11	15	17	13	16	17	18	15	16	19	157

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. Общие замечания

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в группах тренировочного этапа, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:

- Общеподготовительный (ОПЭ)
- Специально-подготовительный (СПЭ)
- Контрольно-подготовительный (КПЭ)

- Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС)
- Соревновательный (СЭ)
- Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
3. Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
4. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 минут).
5. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).
6. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.
7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 минут), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

2. Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

- Атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.),

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

3. Техника борьбы для групп тренировочного этапа

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Сваливания

Броски наклоном
Броски подворотом
Броски повтором
Броски прогибом

Комбинации

- Перевод вращением захватом руки сверху - переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой — переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро - перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад - в сторону - перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом ног - защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног (с колена).
- Перевод вращением захватом руки сверху - защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону - перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - защита: приседая, отставить ногу назад — перевод рывком захватом одноименной руки.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием
Перевороты с забеганием
Перевороты переходом
Перевороты перекатом
Перевороты разбеганием
Переворотом накатом
Перевороты прогибом
Броски наклоном
Броски прогибом
Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону - переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени - защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром - защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча - защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер - накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг - защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи - переворот прогибом захватом на рычаг.

- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра

4. Тактика борьбы

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

5. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной подготовки технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение скрывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров:

Борец А – Упор левой рукой	Борец Б – Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующими захваты	

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, личного практического опыта.

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами.

Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Общие замечания

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам, который состоит из разделов:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставления данных с параметрами модели в данной весовой категории;
- определения сильных и слабых сторон подготовки;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию;
- выбор средств повышения специальной работоспособности.

2. Совершенствование техники борьбы

Перевод в партер

Сваливания

Броски наклоном

Броски поворотом (мельницы)

Броски подворотом

Броски прогибом

Броски вращением

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой - переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват - бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой - защита: упереться голенью в живот атакующего — перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой - защита: упереться ногой в живот атакующего-сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок прогибом захватом руки и туловища.

- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом - защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад - бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху - переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки - защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой - защита: присесть, выставив дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище - бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом - перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку - переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди - бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой - защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи - защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего-бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

Совершенствование техники борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Перевороты забеганием

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации

достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за

особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Направления работы:

1. Общественно – патриотическое направление.
 - формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
 - проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.
 - работа с родителями.
2. Работа родительских комитетов на отделениях.
 - родительские собрания по группам.
 - общешкольные родительские собрания.
 - привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.
3. Культурно – просветительское направление.
 - экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.
 - посещение театра, кино.
 - традиционные мероприятия в группе (день рождения)
4. Нравственно- правовое направление.
 - беседы о культуре поведения
 - беседы в рамках программы «Подросток закон».
 - беседы о профилактике ДТП.
 - индивидуальная беседа с воспитанниками.
 - бережное отношение к спортивному инвентарю
 - беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
 - беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Отметка о выполнении
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	
2	Беседы на темы: О вреде курения, алкоголизма. Правила поведения в обществе, личная гигиена, режим спортсмена.	В течение всего года	
3	Совместная работа с классными руководителями обучающихся	В течение всего года	
4	Индивидуальная работа с поведением обучающихся	В течение всего года	
5	Просмотр DVD, соревнования по вольной борьбе	Раз в месяц	
6	Тестирование: проверка физических данных	Ноябрь - Май	
7	Открытое занятие секции по в/б	Декабрь	

8	Бассейн	Март-апрель	
9	Весенний поход	Май	
10	Летний спортивный - оздоровительный лагерь	Июль	
11	Проведение родительских собраний.	В течение всего года	

6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Промежуточная аттестация проводится во время учебно-тренировочных занятий и (или) соревнованиям по видам спорта в форме сдачи КПН согласно Положению.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]: учебник для студ. учр. высш. проф. образ. / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов [текст] / В.Ф. Бойко, Данько Г.В. – М.: Дивизион, 2010. – 224 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [текст] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания испорта [текст]: учебное пособие для студентов высшее педагогическое учебное заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

5. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре [текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы [текст]: учебное пособие / П.Ф. Маташук. – М.: Инфра-М, 2015. – 292 с.

7. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба: история, события, люди [текст] / Д.Г. Миндиашвили. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.

8. [Подливаев](#) Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) [текст] / Б.А. Подливаев, А.В. [Григорьев](#) – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.

9. [Подливаев](#) Б.А. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [текст] / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

10. Солопов И.Н. Функциональная подготовка спортсменов [текст]: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 263 с.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки [текст]: в 4-х книгах: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 1800 с.

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

13. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов[текст] / Ю.А.Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 368 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ-минобрнауки.рф
3. Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru