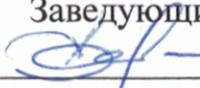


Принято:
Педагогическим советом:
МБДОУ № 62 «Улыбка»
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №62
«Улыбка»  (Е.И.Иванова)
Приказ № 62/32 ОД от 30.08.2023г.

Согласовано:
Советом родителей:
МБДОУ № 62 «Улыбка»
Протокол № 3 от 28.08.2023г.

**Дополнительная образовательная программа
по вольной борьбе «Медвежонок»
для детей 4-7 лет**

**Руководитель:
инструктор по физической культуре
Калюжная Ольга Александровна**

2023г.

Тематический план

Сентябрь

1. Вольная борьба как вид спорта, какая роль в жизни.
Краткая характеристика.
Дать представление о том, чем мы будем заниматься в дальнейшем.
2. Разминка. Ходьба, ходьба с заданием.
Бег, бег с заданием.
Приставные шаги, галоп.
Бег с поворотом на 360 градусов в одну и в другую сторону.
Бег спиной вперед.
3. Разминка в седе, наклоны, растяжка, сед ноги врозь, повороты с отжиманием.
Показать какие бывают захваты в стойке и в партере.
Разучивание акробатического элемента кувырок вперед в группировке.
Выкруты с прогибом.
Научить борца правильно падать и быстро вставать.

Октябрь

1. Объяснение правил борьбы.
2. Разминка ОРУ, УРГ (растяжка).
Акробатические элементы «мост» и п. лежа, кувырок вперед.
3. Разучивание страховки (самостраховка).
Разучить захваты.
4. Подвороты с эспандером.
Работа в паре.
5. Игровые поединки в парах.

Ноябрь

1. Объяснение правил вольной борьбы.
Соблюдение техники безопасности.
Учить вежливости, самостраховке и помощи партнера.
2. Разминка. Ходьба, ходьба с заданием.
Бег, бег с заданием.
Приставные шаги, галоп.
Бег с поворотом на 360 градусов в одну и в другую сторону.
Бег спиной вперед, прыжки спиной вперед
Подвороты влево – вправо.
3. Акробатика, кувырки, шпагаты, мостики, упоры лежа, лежа-сзади, седы углом, сидя сзади.
Разучить партер, страховка, самозащита.
4. Разучивание приёма борьбы.
«Бросок через бедро». «Подсечка»
Объяснение, показ, самостраховка.

- Работа с эспандером, с партнером.
5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Декабрь

1. Объяснение правил поведения в зале.
Правил поведения при борьбе.
Соблюдение техники безопасности.
2. Разминка ОРУ ,УРГ и растяжки.
Акробатические элементы «мост» и п. лежа, кувырок вперед.
Разучить кувырок назад.
Повторить захваты.
3. Повторить приемы страховки, падения, быстро встать.
Подвороты влево и вправо.
4. Разучивание кувырка вперед в паре.
Разучить бросок с упором ноги в живот, « Задняя подсечка»
5. Игровые поединки в парах.
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Январь

1. Вспомнить теорию, правила борьбы, обсуждение ситуаций на борцовском ковре.
2. Подвороты вправо и влево.
Повторить захваты.
Повторить акробатические упражнения, мост, кувырки, шпагаты.
3. Страховка в падении, с кувырками, с партера.
В паре работа: подвороты ,в партере игровые поединки.
Разучить удержание, выход с удержанием.
4. Закрепить бросок через бедро, передняя подсечка, задняя подсечка.
5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Февраль

1. Повторить правила борьбы дзюдо.
2. Разминка как сентябрь.
3. Подвороты вправо, влево в паре.
Повторить страховку; захваты.
4. Отработка бросков через бедро ,передняя подсечка, задняя подсечка.
Разучить бросок через плечо.
Работа с тренажерами, с эспандером.
5. Подкачка. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Март

1. Повторить правила борьбы.
2. Подвороты вправо и влево.
Повторить захваты.

- Повторить акробатические упражнения, мост, кувырки, шпагаты.
Повторить страховку.
3. Работа в паре в стойке.
Работа в паре в партере.
Изучить подсечку (влево и вправо).
 4. Работа с эспандером, подвороты.
 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Образовательная программа дополнительного образования детей

Пояснительная записка

Вольная борьба сегодня – это эффективная система формирования физического здоровья, воспитания духовно-нравственных качеств личности, пропаганды честного поединка, взаимопомощи, силы духа и воли.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру фк.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения для дополнительного образования детей МБДОУ № 62 «Улыбка».

Отличительная особенность данной программы – разработка и реализация технологий обучения движениям юных борцов, не имеющих достаточного двигательного опыта.

Настоящая программа рассчитана на 3 летнюю спортивную подготовку. Она обеспечивает обучающимся свободный выбор индивидуального двигательного развития, осуществляемого на этапах обучения, логически переходящего со ступени начальной подготовки (старший дошкольный возраст) к учебно-тренировочной и углубленного спортивного совершенствования, обеспечивающего одаренным и тянущихся к занятиям детей разностороннее физическое развитие, достижение высоких спортивных результатов.

Настоящая программа является документом, в котором представлены основные принципы педагогической деятельности, наиболее полно обеспечивающие целенаправленное преобразование физического потенциала юных спортсменов, способствующие углублению и расширению объема базовых знаний, исходя из индивидуальных интересов ребенка с учетом их возрастных особенностей и уровня физической подготовки.

Главной целью программы является гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности, воспитание достойного гражданина государства, патриота своей «малой Родины». В рамках реализации программы решаются основные задачи: обучающие, воспитательные, развивающие.

Рациональное построение программы обеспечивает эффективную систему подготовки юных спортсменов: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевую; средства и методы контроля за состоянием спортсменов. Занятия, связанные с постепенным становлением спортивного мастерства, кроме тренировочного процесса, предполагают игровую, рекреационную деятельность и участие в показательных выступлениях.

В программе определены задачи учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение приемных и переводных контрольных заданий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки детей составляют вариативный компонент программы и определяются тренером с учетом конкретных условий проведения занятий.

Наряду с творческим (спортивным) развитием личности юного спортсмена, программа предусматривает создание таких условий обучения и подготовки, при которых у обучающихся формируются установки на обязательность физической активности как вида человеческой деятельности, являющейся существенным компонентом стиля жизни, как неперемного элемента личностной культуры.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной тренировки, жизнедеятельности в целом. Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создает возможность перехода к совершенствованию своего спортивного навыка.

Программа дополняется целевыми подгруппами, специальными положениями, календарем спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (дополнение).

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и их родителей в приобретение физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами дошкольных учебных программ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организационно-методические пояснения

Методические рекомендации разработаны совместно с образовательной программой, являются ее составной частью и направлены на обеспечение личностно-мотивированного участия детей в интересной и доступной деятельности.

Основной принцип организации современного тренировочного процесса – правильный выбор конечной цели спортивной тренировки.

Выбор средств, методов и условий работы должен быть сделан с учетом наиболее эффективного достижения цели, без лишних затрат времени, материальных затрат, физических и нервных сил спортсмена.

В программе предусматривается не только получение знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством оценки обстановки, принятия решений, из данных наблюдений за действием противников, а также оценки своих возможностей.

Целостность тренировочного процесса достигается путем соблюдения его определенной структуры. Структура спортивной тренировки – это соотношение различных сторон подготовки (физической и технико-тактической); оптимальное соотношение тренировочной нагрузки (объем, интенсивность); целесообразная последовательность различных звеньев тренировочного процесса (этапа, циклы и т.д.)

Во всей системе 3-летней тренировки юных борцов наиболее важным является этап начальной подготовки, которая обеспечивает гармоничное развитие ребенка (укрепление физического и психического здоровья, разностороннюю спортивную подготовку), расширение диапазона рациональных движений занимающихся, не имеющих достаточного двигательного опыта, создание базы для дальнейшего спортивного становления.

Учебно-воспитательный процесс следует строить на основе определения интересов, мотивов поведения, степени развития нравственных и волевых качеств обучающихся.

Первые занятия для детей дошкольников часто сопряжены с определенными трудностями – непривычные физические нагрузки, боязнь боли, страх перед неудачей. В связи с этим, на первый план выходит психологическая подготовка, мобилизация скрытых резервов, заложенных в самой личности.

Учебный материал программы построен по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях многократно. Содержание заданий постепенно усложняется, расширяется за счет обогащения новыми компонентами. Методы обучения и тренировки, дозировка объема и интенсивность нагрузки определяются, варьируются,

видоизменяются в зависимости от способности ребенка его желаний, физического развития и этапов подготовки юных спортсменов.

Технико-тактическое обучение систематизировано с учетом последовательности изучения технических приемов и развития тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении процесса тренировки.

Основой развития физических качеств, способностей, двигательных функций юного спортсмена, повышения спортивной работоспособности является общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в практике дзюдо тесно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с разной скоростью и силой, из необычных исходных положений и т.д.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки.

В учебно-тренировочном процессе решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, обеспечивающие освоение теоретических и методических основ борьбы, овладение двигательной культурой и навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Практические занятия подразделяются на учебный, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные. Практика включает элементы техники и тактики, закрепление знакомых двигательных действий. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности выполнения.

Важное значение имеет разминка. В разминку включаются различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические и гимнастические упражнения. Все упражнения. Предлагаемые спортсменам, должны выполняться в обе стороны (влево, вправо), что будет способствовать гармоничному (физически) развитию ребенка.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с историческим опытом и элементами культуры борьбы, овладевают способами наблюдения и обобщения тренировочных и соревновательных результатов.

Модельные занятия – это обеспечение соответствия содержания тренировки с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Развитие физических и психических качеств осуществляется на протяжении всего срока обучения спортсменов.

Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике дзюдо. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, обеспечиваются восстановительными мероприятиями.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье детей.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической и технико-тактической (контрольные нормативы) подготовки юного борца.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наличие секции вольной борьбы непосредственно в образовательной организации позволяет решить данные проблемы и осуществлять столь необходимую работу по укреплению детского здоровья, физическому развитию и привитию дошкольникам потребности в спортивном образе жизни, воспитанию черт спортивного характера и способствует выявлению задатков и способностей детей. Также включение дзюдо в программу физической подготовки является достаточно увлекательным для самих детей, внося новизну в уже привычные занятия физкультурой. При этом следует отметить, что проведение занятий по дзюдо среди детей дошкольного возраста требует учета их возрастных возможностей и особенностей, что имеет отражение в разработанной программе, которой руководствуется работа секции. Также программа содержит основные цели и задачи, на реализацию которых направлены занятия, прописаны используемые для этого методы, средства и формы, а также отмечены предполагаемые результаты освоения программы и формы оценки достижений (осуществление мониторинга). При составлении программы работы секции вольной борьбы в ДООУ), в первую очередь следует учитывать, что для детей дошкольного возраста наиболее предпочтительна игровая деятельность, в связи с чем элементы игры следует включать в процесс обучения борьбы. Для занятий дошкольников важно создать не только игровую обстановку, но и комфортную в эмоциональном плане. Различные эстафеты и соревнования должны быть направлены не только на развитие соревновательного духа, но и на сплочение коллектива, развитие дружеских взаимоотношений. Вольная борьба, являясь единоборством, тем не менее, не является агрессивным видом спорта, а напротив, учит уважению, внимательности и корректности в отношениях, в том числе с соперником. На начальном этапе знакомства с техникой вольной борьбы у дошкольников следует развивать равновесие, координацию, силу и выносливость, акробатические способности и вестибулярный аппарат, ловкость, скорость реакции и т. д. Для этого могут быть использованы разнообразные упражнения, например: бег, прыжки, метание легких снарядов, безопасное падение, соблюдение равновесия и т. д. Эти и другие упражнения могут быть включены в различные сюжетные

и бессюжетные подвижные игры, в том числе с элементами дзюдо, акробатики и танца. Для проведения занятий могут быть использованы различные вспомогательные предметы: мячи и набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, шведская лестница и т. д. Многие упражнения вольной борьбы могут быть сложны для восприятия малышей, поэтому важно их преподнести в легко усваиваемой игровой форме, а также в первую очередь обращать внимание на наличие у детей необходимых базовых знаний и навыков. К ним относятся, например, умение «правильно» падать, знание элементов самостраховки, определенных стоек и позиций. Важной особенностью использования занятий по вольной борьбе является то, что они могут применяться по отношению к детям, имеющим различный уровень подготовки и не требуют каких-либо особых первоначальных навыков или способностей. Для данных занятий не применяется отбор по какому-либо критерию, и различные в отношении физической подготовки дети могут заниматься вольной борьбой, постепенно совершенствуя свои способности. В связи с этим занятия секции проводятся в групповой форме, что также более предпочтительно для включения игровых элементов. Тем не менее, личностные особенности детей позволяют осуществлять индивидуальный подход в деятельности инструктора по физической культуре, что важно проводить совместно с родителями ребенка. Это связано с тем, что многие упражнения желательно повторять в домашних условиях для достижения наилучшего результата, что может быть осуществлено только при помощи и активном участии родителей. К важной задаче родителей относится закрепление полученных навыков, а также мотивация детей на участие в тренировках. При наличии соответствующих запросов и поддержки со стороны родителей дошкольников, развитие вольной борьбы в дошкольных образовательных организациях может стать достаточно активным в ближайшем будущем. Это потребует наличия дополнительного, хотя и не слишком затратного оборудования, в первую очередь — татами, а также специфических знаний у инструктора по физической культуре. При этом секция вполне может располагаться в имеющемся спортивном зале, и с учетом не слишком дорогостоящего вложения для организации, стать эффективным средством детского развития в рамках образовательной программы, а также востребованным элементом дополнительных образовательных услуг, оказываемых дошкольной образовательной организацией. Таким образом, использование нетрадиционных методов физического воспитания, к которым можно отнести занятия вольная борьба, позволяет развивать двигательную активность и в целом способствует физическому совершенствованию и укреплению здоровья дошкольников, активно и гармонично развивая в первую очередь опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. При этом у детей формируются специфические умения и навыки,

необходимые как для дальнейших занятий спортом, так и важные в повседневной жизни (навыки самостраховки, гибкости, координации, привитие здорового образа жизни и т. д.), что необходимо для физического развития как девочек, так и мальчиков. Помимо этого, занятия в спортивной секции позволяют развивать личностные качества детей — самостоятельность, целеустремленность, уверенность в себе, волю, лидерство. Таким образом, включение занятий по дзюдо в программу физической подготовки детей дошкольного возраста способствует разностороннему детскому развитию, решая образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, а также может стать основой спортивного будущего ребенка. Литература: Программа по вольной борьбе (для групп спортивного оздоровления, начальной подготовке и учебно-тренировочных групп) Е. Головихин, Нижневартговск. // Детский тренер, 2007, № 2. Ерёмина, С.В., Дмитриев Р. М. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений) // С. В. Ерёмина, Р. М. Дмитриев, Ю. А. Крищук, С. И. Соловейчик. — М: Советский спорт, 2006. — 212 с. Минаев, Б. // Методика преподавания вольной борьбы. Ю.И. Шумилов. // Вольная борьба для всех. А.М, Тунчиев. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26) Шулика, Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки. — М: Феникс, 2006. — 160 с. Основные термины (генерируются автоматически): дошкольный возраст, ребенок, дошкольная образовательная организация, занятие дзюдо, физическая подготовка, физическое развитие, детский сад, спортивный образ жизни, физическая культура.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру физического воспитания..

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения МБДОУ 62 «Улыбка».

Цель и задачи программы

Цель:

- 3-х летняя подготовка спортивных резервов для дзюдо, подготовка с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие физических качеств, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение техники и тактики вольной борьбы;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям борьбой.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 4-7 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются дети в возрасте от 4-7 лет, имеющие разрешение врача.
- на этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа желающих заниматься данным видом спорта детей.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия.

Начало учебного года: 1 октября

Окончание учебного года: 01 июня.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией детского сада, с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

**Нормативы режима учебно-тренировочной работы
и наполняемость групп состав спортивной группы 8-10 человек.**

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от возможности использования арендуемых спортооружений в каждом учебном году.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Направленность программы

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения подготовки спортивных резервов для борьбы характеризуется:

1. физкультурно-спортивной направленностью:

Раздел под-ки	Этапы подготовки					
	СО	НП		УТ		
	Весь период обучения	Год обучения				
До года		Свыше года	1-й	2-й	3-й	
ОФП	60	60	55	45	45	30
СФП	30	20	20	25	25	30
Тех-Так	10	20	25	30	30	40

2. направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

3. направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности детей старшего дошкольного возраста;

4. направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

5. направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода

учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

б. направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

▪ СОГ

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена: овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям борьбой.

▪ ГНП, УТГ

Помимо результатов СО этапа (см.выше): высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом действий борца; овладение морально-волевыми качествами; хорошие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов;
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1 Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	ГНП		УТГ		
		Весь пер-од	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	178	248	256	300	227
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	63	94	146	171	231
3.	Технико-тактическая подготовка	30	60	113	170	200	303
4.	Теоретическая подготовка	6	7	7	22	24	30

5.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе					
6.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	12	12	12
7.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий					
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	11	17
10.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения					
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832

1.2. Теоретический план многолетней подготовки

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	ГНП		УТГ		
		Весь пер-од	До года	Свыше года	-1	-2	-3
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	1	-	-	-	-
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1	1
3.	Зарождение и развитие борьбы	1	1	-	1	1	-
4.	Техника безопасности. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем	1	1	1	1	1	-
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Первая помощь.	1	1	1	1	1	-
6.	Физическая подготовка. Общая характеристика спортивной тренировки.	1	1	1	6	8	14
7.	Психологическая подготовка спортсмена	-	-	1	3	3	3
8.	Технико-тактическая подготовка борца	-	-	1	3	3	3
9.	Правила соревнований, их организация и проведение.	-	-	-	3	3	4
10.	Просмотр и анализ соревновательной деятельности борцов.	-	1	1	4	4	5
Общее количество часов		6	7	7	22	24	30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск, изд-во КПКУ, 1995-213 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999.
3. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д.
4. Вольная борьба для всех. А.М, Тунчиев.
5. Программа по вольной борьбе (для групп спортивного оздоровления, начальной подготовке и учебно-тренировочных групп) Е. Головихин, Нижневартовск.
6. Спортивная борьба. Н.М. Галковский, А.З. Катулин 1968г

**1.3. Контрольно-переводные нормативы
по ОФП и СФП для ГНП 2-3-го года обучения**

Весовые категории и оценка в баллах						
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	13-18кг.				
1	Бег на 30 м.					
2	Бег на 60 м.					
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
4	Сгибание рук в упоре лежа					
5	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)					
6	Прыжок в длину с места (см.)					
7	Прыжок в высоту с места (см.)					
8	Тройной прыжок с места (м.)					
9	Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол-во раз)					
10	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол-во раз)					
11	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)					
12	Челночный бег 3х10 с хода (с.)					
13	10 кувырков вперед (с)					

**1.4. Контрольно-переводные нормативы
по ОФП и СФП для УТГ 1-2-го года обучения**

Весовые категории и оценка в баллах						
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	15-20кг.				
1	Бег на 30 м.					
2.	Бег на 60 м.					
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
5.	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)					
6.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)					
7.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках					
8.	Лазанье по канату 3 м. с помощью ног (с)					
9.	Лазанье по канату 2 м без помощи ног (с)					
10.	Прыжок в длину с места (см.)					
11.	Прыжок в высоту с места (см.)					

12.	Тройной прыжок с места (м.)					
-----	-----------------------------	--	--	--	--	--

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для УТГ 3-5-го года обучения

Весовые категории и оценка в баллах						
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	18-24 кг.				
1	Бег на 30 м.					
2.	Бег на 60 м.					
3.	Бег на 100 м. (с)					
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
6.	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)					
7	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)					
8	Лазанье по канату 2 м. без помощи ног					
9	Прыжок в длину с места (см.)					
10	Прыжок в высоту с места (см.)					
11	Тройной прыжок с места (м.)					
12	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы (м.)					
13	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (м.)					

ТЕРМИНОЛОГИЯ вольной борьбы

Мост- положение борца

Мельница- прием

Обвив- специальное движение ноги

Захват- действия руками

Подхват- прием ногами

Стойка- борец стоит на ногах

Бросок- прием борьбы с отрывом от ковра

Партер- положение на ковре

Туше- касание спиной ковра

Контрприем- ответный прием

Швунг- прием руками

Подсечка- прием ногами