

Министерство образования Республики Беларусь  
Республиканский центр физического воспитания и спорта  
учащихся и студентов



ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ  
«ОФП с элементами вольной борьбы»

Номинация «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Автор  
Лепова Александра Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования.  
Государственное учреждение  
образования «Лидский районный  
центр творчества детей и  
молодежи».  
Возраст учащихся: 6-10 лет.  
Срок реализации: 2 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	4
Теоретическая подготовка.....	6
Практическая подготовка.....	8
Ожидаемый результат.....	14
Формы и методы реализации программы .....	14
Литература и информационные ресурсы.....	16

## Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, удовлетворение потребностей подрастающего поколения в активных формах двигательной активности.

Сегодня проблема формирования основ здорового образа жизни является одной из важнейших. Многие хронические заболевания у детей развиваются из-за перегрузки, сидячего образа жизни, нехватки двигательной активности, поэтому перед учащимися учреждений дополнительного образования стоит задача, содействовать укреплению и сохранению здоровья.

Образовательной областью программы по ОФП с элементами вольной борьбе является спортивно-оздоровительная деятельность.

Цели и задачи образовательной области:

- обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся при помощи повышения физической активности;
- формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;
- освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами вольной борьбы;
- формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;
- формировать понятие о здоровом образе жизни;
- способствовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств.

Программа охватывает период обучения 2 года и основана на непрерывности и последовательности учебно-воспитательного процесса, помогает решать задачи по укреплению здоровья и созданию фундамента для достижения высоких результатов. Данная программа развивает у учащихся умения и навыки, которые в последующем дают возможность продолжить обучение в группах по вольной борьбе. Это даёт возможность педагогу дополнительного образования пользоваться едиными методическими рекомендациями, основанными на:

- преемственной последовательности целей и задач, средств и методов обучения учащихся;
- постепенном возрастании объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- строгом соблюдении принципов систематичности и доступности при планировании нагрузок в процессе обучения.

В настоящей программе определены этапы подготовки юных борцов, структура и основное содержание, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки. Основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса, является настоящая программа.

**Основные методы:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

## Основные направления учебных занятий

Первый год обучения – один из наиболее важных, поскольку именно в этот период закладывается база для дальнейшего овладения знаниями, умениями и навыками. На данном этапе, как ни на каком другом этапе подготовки, существует опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей в этом возрасте существует отставание в развитии некоторых вегетативных функций организма. На этапе начальной подготовки, вместе с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, необходимо включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по форме к борьбе. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы.

Второй год обучения - является базовым. Физическая подготовка на этом этапе становится более интенсивной, целенаправленной, увеличивается объем нагрузок. Больше внимания уделяется внимание технической подготовке.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у учащихся формируются параллельно с развитием физических качеств, которые нужны для достижения успеха юным борцам. С самого начала занятий необходимо осваивать основы техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях. Одной из задач занятий по ОФП с элементами вольной борьбы на данном этапе обучения является овладение основами техники вольной борьбы. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. больших перерывов между занятиями не должно быть. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку учащихся.

Продолжительность года обучения составляет 42 недели, из них 3 в условиях оздоровительного лагеря.

Распределение учебной нагрузки с учетом возраста занимающихся

Нагрузка/возраст	6–8 лет		9–10 лет
Количество часов в год	168	168	252
Количество часов в неделю	4	4	6
Количество занятий в неделю	4	2	3
Продолжительность одного учебного занятия (мин.)	45	90	90

### Учебно-тематический план объединения по ОФП с элементами вольной борьбе

№ п/п	Наименование разделов и тем	6-8 лет	9-10 лет
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1	Правила безопасного поведения на занятиях	+	+
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+
3	Основные понятия учебного занятия	-	+
4	Правила вольной борьбы	+	+
5	Краткий обзор состояния и развития вольной борьбы	+	+
6	Основы техники вольной борьбы	+	+
7	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	-	+
8	Организация и проведение соревнований	-	+
9	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-	+
10	Требования к месту занятий и инвентарь	+	+
11	Основы формирования здорового образа жизни	+	+
12	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	-	+
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>244</b>
1	Общая физическая подготовка	80	105
2	Специальная физическая подготовка	36	60
3	Техническая подготовка:	30	55
3.1	Действие в стойке и партере	+	+
3.2	Броски, проходы	+	+
3.3	Атакующие и защитные связки	-	+
3.4	Спарринги (учебные схватки)	-	+
4	Тактическая подготовка:	10	20
4.1	Действие в высокой и низкой стойке	+	+
4.2	Наступательная тактика, подготовка атаки и ее развитие	+	+
4.3	Контратакующая тактика	+	+
4.4	Оборонительная тактика	+	+
4.5	Темп схватки	-	+
5	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	-	По положен.
6	Судейская практика	-	-
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	4
	<b>ИТОГО: 42 учебные недели</b>	<b>168</b>	<b>252</b>

	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
--	--	----------	----------

### **Теоретическая подготовка**

#### **1. Правила безопасного поведения на занятиях:**

- предупреждение травматизма в местах занятий;
- правила безопасности при самостоятельных занятиях.

#### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:**

- понятие о функциональных системах организма человека;
- возрастные особенности развития человека;
- влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, связочно-мышечный аппарат, центральную нервную систему и обмен веществ.

#### **3. Основные понятия учебного занятия:**

- цель, задачи, содержание;
- система подготовки;
- этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная специализация.

#### **4. Правила вольной борьбы:**

- требования официальных правил;
- права и обязанности.

#### **5. Краткий обзор состояния и развития вольной борьбы:**

- история вольной борьбы;
- развитие борьбы в Республике Беларусь;
- международные ассоциации, федерации;
- развитие борьбы в мире;
- соревнования, чемпионы, рекорды.

#### **6. Основы техники вольной борьбы:**

- понятие о технике борьбы;
- всестороннее владение всеми приемами техники - основа мастерства;
- характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях;
- тенденции развития техники;
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.

#### **7. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь:**

- цели и задачи комплекса;
- ступени комплекса;
- программа физкультурно-спортивных многоборий.

#### **8. Организация и проведение соревнований:**

- виды соревнований;

- республиканские правила проведения соревнований;
- программа соревнований;
- участники соревнований, их права и обязанности.

### **9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:**

- понятие об основных физических качествах человека;
- значение и содержание врачебного контроля;
- показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля;
- самоконтроль при занятиях вольной борьбой;
- объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

### **10. Требования к месту занятий и инвентарь:**

- оборудование мест для занятий в соответствии с требованиями техники безопасности;
- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;
- требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### **11. Основы формирования здорового образа жизни:**

- личная гигиена, режим дня и питания;
- гигиена сна;
- уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта;
- уход за ногами;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание);
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;
- гигиена одежды и обуви;
- гигиена жилища и мест занятия (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений);
- понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение), меры профилактики (предупреждение заболеваний).
- гигиена питания, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат;
- вредные привычки и их влияние на организм;
- профилактика ВИЧ/СПИД инфекции.

### **12. Прикладно-ориентированная физическая подготовка:**

- общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации;
- связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

## Практическая подготовка

### 1. Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений по общей физической подготовке (далее – ОФП) обеспечивает развитие всех основных физических качеств, тем самым улучшает физическую и функциональную подготовленность, которая в дальнейшем позволяет осваивать более сложные двигательные действия.

Упражнения по ОФП применяются во всех практических занятиях.

**Упражнения для развития силы.** Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, отталкивание, стоя у стены, на полу в положении лежа. Упражнения с сопротивлением, с использованием массы собственного тела, отягощений. Вращение кистей и предплечий наружу, вовнутрь. Сжатие кистью теннисного мяча (кистевое эспандера).

Висы, подтягивания, размахивания, простейшие подъемы. Подъемы прямых и согнутых в коленях ног, круги прямыми ногами, подтягивание коленей к животу. Приседания на двух и одной ноге. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Упражнения в приседе, прыжках, выпадах. Лазание по канату, шесту, лестнице, гимнастической стенке. Переноска и перекладывание груза. Преодоление сопротивления партнера. Перетягивание партнера, каната.

**Упражнения для развития быстроты.** Выполнять команды: «на старт», «внимание», «марш». Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

Бег на месте с опорой руками о стенку, с последующим забрасыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Выполнение различных упражнений по сигналу (рывки за мячом и ловля его после первого отскока); удар мячом в стенку (щит), дать упасть ему на пол, выполнить ускорение и поймать его во время отскока.

Стоя с гимнастической палкой (вертикальное или горизонтальное положение) - по сигналу отпустить палку и схватить палку партнера. По сигналу выполнить прыжок, рывок, изменить направление бега, прыжок с хлопками перед грудью и за спиной, прыжки с двойным ударом ногой о ногу. Ловля падающих предметов - поднять набивной мяч на уровень лица, по команде отпустить его и поймать в приседе (наклоне) до падения на пол.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Бег с ускорениями до 60 м.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Равномерный бег. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс. Плавание. Ходьба на лыжах. Езда на велосипеде.

**Упражнения на координацию движений.** Различные упражнения с мячом, ведение его руками, ногами, клюшкой или гимнастической палкой. Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Группировки в



приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад, в группировке и согнувшись. Различные кувырки вперед из упора присев и из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Ходьба по возвышенной опоре.

**Упражнения для развития гибкости.** Развитие связочного аппарата рук и кистей. Кисти в замок - круговые движения в левую и правую стороны, поворот кистей ладонью вперед - руки прямые. Круговые вращения руками вперед и назад. Ладонь к ладони - поднять локти до прямого угла в лучезапястном суставе. Круговые движения в плечевых и локтевых суставах. Соединение кистей в области лопаток - одна рука проносится через плечо назад, другая снизу - назад. Взяться кистями за рейку гимнастической стенки на уровне плеч - приседания с максимальным отведением рук вверх. Выкруты вперед и назад, удерживая в руках гимнастическую папку, скакалку на ширине плеч. Наклоны туловища вперед - ноги прямые, перехватываясь за репки гимнастической стенки, положить кисти рук на пол. Ходьба в приседе, ходьба на прямых ногах: на каждый шаг коснуться кистями рук носков ног или пяток. В парах, хватом кистей сверху выполнить шаг в сторону, дальней ногой от партнера. То же, только стоя спиной друг к другу. Мост с помощью партнера и самостоятельно, с опорой на руках. Лежа на животе, партнер за руки или ноги поднимает за руки или ноги вверх - прогнуться. Боковой полушпагат. Сед, одна нога согнута в колене под себя, другая прямая - наклон вперед. Покачивания в выпаде. Разведение ног в стороны. В положении сидя, пронести гимнастическую палку под прямые ноги и обратно. Ноги на ширине плеч, стать на колени и подняться без помощи рук. Стоя на коленях, сед на пятки, то же, только наклон назад прогнувшись. Повороты стоп наружу и вовнутрь.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка способствует развитию качеств, необходимых для овладения основными приемами техники, и эффективному их выполнению в учебном и соревновательном процессе. Упражнения по специальной физической подготовке развивают такие специальные физические качества как сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация движений, необходимые для занятий вольной борьбой.

**Упражнения для развития быстроты и прыгучести.** По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках до 30 м (5, 10, 15 и т.д.), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с остановками и с резким изменением направления.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному, по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держась на уровне лица быстрое разгибание толчковой ноги вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Упражнения из положения на коленях, прыжки с колен на ноги; прыжки с выпрыгиванием вверх, с поворотами.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками вертикальных ориентиров. Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжок с места. Прыжки с разведением ног, со сгибанием ног до касания коленями груди, с поворотами на 90-180°. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на возвышенной опоре. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, бег на максимальной скорости.

**Упражнения с отягощениями.** Комплекс упражнений с гантелями, штангой, с партнером, на силовых тренажерах. Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Упражнения на борцовском ковре: упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы влево, вправо; переворот разгибом с головы.

Тренировочные спарринги. Подвижные игры и эстафеты. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике.

Беговые, скоростно-силовые упражнения, прыжковые, используемые в режиме высокой интенсивности.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Ходьба, бег, поднимание на носки (стоя на полу, стоя на бруске); ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней

стороне стопы; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания в различных вариантах постановки стоп. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Вышагивание на гимнастическую скамейку, тумбу. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой, со сменой положения ног, чередование прыжков на левой и правой ногах, с поворотами, серийные многоскоки и т.п.).

Приседания у стенки на одной, на двух ногах, с партнером на плечах.

**Упражнения для освоения физического пространства.** Построение в шеренгу, колонну, круг. Повороты налево, направо, кругом. Ходьба и бег в колоннах по одному, по два, по три. Перестроение во время бега в пары, тройки. Бег со сменой лидера. Упражнения с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса и кисти.**

Круговые вращения кистью.

Упоры: передвижения в упоре на руках по полу и скамейке, с поддержкой партнёра за ноги. Упражнения с отягощениями.

Висы: на прямых руках, на согнутых, подтягивание в висе.

Подтягивания на наклонной доске. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Лазание по канату, перетягивание каната. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление сопротивления партнера.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Поднимание туловища из положения лёжа на животе и спине. Из положения лёжа сгибание туловища и ног до касания руками ног. Удержание положения "прогнувшись" лёжа на животе. Поднимание ног в висе до касания места хвата рук.

Из положения сидя ноги врозь, скручивание туловища в левую, правую стороны.

Из положения стоя на коленях перекаты с колен на грудь.

### **3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для спортивных единоборств.

В зависимости от особенностей техники вольной борьбы, возраста и уровня подготовленности занимающихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Обще-подготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в вольной борьбе.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой вольной борьбы.

Методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

### **Первый год обучения**

#### Борьба в стойке

1. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.
2. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.
3. Перевод нырком захватом ног.
4. Сваливание сбиванием захватом ног.
5. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
6. Перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).
7. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
8. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри «Мельница».

#### Борьба в партере

1. Переворот скручиванием захватом на рычаг.
2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку.
3. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.
4. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
5. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.
6. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
7. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
8. Выход наверх выседом.

### **Второй год обучения**

#### Борьба в стойке

1. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.
2. Перевод нырком захватом ног.
3. Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку.
4. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри «Мельница».
5. Бросок подворотом захватом руки и шеи.
6. Бросок подножкой с захватом руки и туловища.
7. Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри).
8. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

#### Борьба в партере

1. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.
2. Переворот скручиванием захватом дальних рук и бедра снизу-спереди.
3. Выход наверх выседом.
4. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
5. Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.
6. Переворот перекатом с захватом шеи и бедра.

7. Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
8. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

#### **4. Тактическая подготовка.**

Тактика — это целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Тактическая подготовка состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

**Общая тактическая подготовка** предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в вольной борьбе. Знания по тактике учащиеся получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями, просмотре видеоматериалов. Кроме этого, в процессе учебных занятий, участия в соревнованиях и при их анализе у учащихся накапливаются опыт и знания.

**Специальная тактическая подготовка** — это практическое овладение тактикой путем применения технических приемов в зависимости от условий, распределения сил, индивидуальных особенностей учащихся и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебных занятий и соревнований. По окончании соревнований обязательно анализируется эффективность применяемой тактики, что помогает сделать выводы на будущее.

Задачи тактической подготовки решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

#### **6. Судейская практика.**

Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед и практического участия.

#### **7. Контрольные испытания.**

При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

### **Ожидаемый результат**

В результате регулярного посещения учебных занятий по ОФП с элементами вольной борьбы учащиеся должны:

### **Первый год обучения**

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- организовать любую подвижную игру;
- выполнять кувырки вперед, спиной вперед, через левое, правое плечо;
- выполнять переворот разгибом;
- выполнять забегание вокруг головы (влево, вправо);
- уметь встать на борцовский мост;
- в совершенстве овладеть минимум 3 приемами в стойке и таким же количеством приемов в партере.

### **Второй год обучения**

- уметь встать на борцовский мост из положения стоя;
- выполнять подъем разгибом с борцовского моста с разбега;
- выполнять переворот с борцовского моста;
- выполнять кувырки из стойки на руках;
- в совершенстве овладеть минимум 6 приемами в стойке и таким же количеством приемов в партере, знать 1-2 комбинации в стойке и в партере.

### **Формы и методы реализации программы**

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия, соревнования, судейская практика, активные формы досуга, пребывание в оздоровительных лагерях.

Образовательный процесс строится как на общепедагогических дидактических принципах обучения (наглядность, систематичность и постепенность, доступность, сознательность и активность), так и на специфических методах физического воспитания, а именно: строго регламентированное упражнение, игровой, соревновательный методы обучения.

Образовательный процесс выстроен на основе закономерностей физического воспитания:

- всестороннее гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры и спорта с жизнью общества;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий.

Методы обучения используются в их различных сочетаниях, постоянно адаптируются к конкретным требованиям, обусловленным особенностями учебного процесса с учетом современных тенденций развития.

С целью организации и управления деятельностью учащихся, дозирования нагрузки необходимо использовать фронтальную, групповую, парную,

индивидуальную формы организации учащихся на учебном занятии, а также различные средства обучения, в том числе оздоровительные силы природы.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Реализация данной программы предусматривает:

- практическое использование в образовательном процессе методических разработок, методических рекомендаций и специальной литературы, по всем разделам программы;

- участие в методических семинарах с целью изучения передовых методов и представления собственных разработок;

- участие в работе методических объединений педагогов дополнительного образования и проведении педагогических советов;

- самообразование и повышение квалификации;

- аттестация;

- организацию и проведение спартакиад, соревнований в учреждениях образования и в районе.

## Литература и информационные ресурсы

1. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М., 1985.
2. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М., 1976.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006.
4. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8-10 лет/Спортивная борьба. М., 1975.
5. Кодекс Республики Беларусь об образовании.
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М., Советский спорт, 2007.
- 7.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития /В.И.Лях.-М.: Терра-Спорт.2000.-192 с.
- 8.Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
9. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».
- 10.Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М., 1982.11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М., 1982.
- 11.Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М., 1976.