

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » сентября 2025 г.

Протокол № 1 от 09 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
С.С. Паромов



« 9 » сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Тренер – преподаватель:
Абдулкаримов Завурбек Абдулхаликович

г. Нарьян-Мар
2025

Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты	21
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации	29
2.4. Оценочные материалы	29
2.5. Методические материалы	35
Список литературы	39

**Паспорт дополнительной образовательной общеразвивающей
программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Абдулкаримов Завурбек Абдулхаликович
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	222
Возраст обучающихся	5 - 17
Цель программы	Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой
Продолжительность реализации	2025 – 2030гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (и изменениями и дополнениями от 31.07.2025 года);

2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023 года);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745-р);

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (и изменениями и дополнениями от 30.08.2024 года);

6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по

устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (ред. от 17.03.2025 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

11. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

12. Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");

13. Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе

образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации");

14. Устав образовательной организации;

15. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;

16. Другие локальные акты образовательной организации.

Вольная борьба (англ. *Freestylewrestling*, фр. *Lutte libre*) – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

2) Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «Спортивная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения – базовый.

3) Актуальность и новизна.

Актуальность Программы обусловлена тем, что на фоне падения интереса к здоровому образу жизни через занятия спортом, участия в спортивно-массовых мероприятиях различных уровней возрождается интерес к олимпийскому виду спорта.

Новизна Программы заключается в том, что образовательные, воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи выполняются через ознакомление со спортивной борьбой.

4) Отличительной особенностью данной ДООП от существующих программ заключается в том, что по дополнительной образовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Спортивная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности,

уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

5) Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы от 5 до 17 лет. Дети зачисляются согласно положению о порядке приема обучающихся по дополнительным образовательным общеразвивающим программам в ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», утвержденного решением педагогического совета ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и директором учреждения 2025 года.

Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

6) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Программа адресована детям от 5 до 17 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 222 академических часов в год. Занятия проводятся в период с 1 сентября по 31 мая за исключением праздничных дней. Рекомендуемый количественный состав групп – 12 человек.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

7) Язык реализации ДООП: русский

8) Форма обучения – очная.

9) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрации школы.

10) Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации занятия - групповая. Основная форма проведения занятий – тренировочное занятие (тренировка). Также при необходимости могут применяться такие формы занятий как: акция, семинар, беседа, мастер-класс, соревнование, открытое занятие, турнир, экскурсия и эстафета. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке возможна организация дистанционного обучения с применением цифровых технологий.

Для определения результативности используются следующие методы диагностики успешности овладения учащимися содержанием программы: беседа, тестирование, ведение журнала учета посещаемости, начальный входной контроль и контроль в конце учебного года (тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся), контрольные занятия, открытые занятия для родителей (законных представителей). Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

11) Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что Программа органично собрала в себе сочетание форм методов и средств физического воспитания и через игровую деятельность с элементами спортивной борьбы.

1.2. Цели и задачи программы

1) Цель программы – привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, их личностному и физическому развитию посредством занятий спортивной борьбой.

Основная цель занятий спортивно оздоровительных групп – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры по направленности «Спортивная борьба». Привлечение к занятиям в СОГ с 5 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности учащихся.

2) Задачи программы:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники спортивной борьбы.

1.3. Учебный план

Обучение по Программе делится на 5 учебных лет. Каждый учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включает в себя 9 месяцев или 222 учебных часов (1 академический час равен 45 астрономическим минутам). В разделы обучения входят: теоретическая подготовка (ТрП), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТхП), показательные выступления на физкультурно-массовых мероприятиях и открытых занятиях для родителей (ПВ), подвижные игры и другие виды спорта (ПИ) и тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся (ТМФР).

Обучение по Программе предполагает постепенное уменьшение учебных часов раздела подвижных игр и других видов спорта с одновременным возрастанием часов по другим разделам подготовки. Также с возрастанием года обучения идет незначительное уменьшение часов теоретической подготовки, компенсация которых должна осуществляться за счет повышения интереса обучающихся к выбранному виду спорта (самостоятельное изучение статей в журналах и сети интернет).

Оптимальный количественный состав группы, максимальное количество учебных часов и требования по спортивной подготовленности исходя из года обучения

Этап подготовки	Учебный год	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовленности на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1	12	6	Выполнение тестирования для мониторинга физического развития, знание теоретического материала
	2	12	6	
	3	12	6	
	4	12	6	
	5	12	6	

Распределение учебной нагрузки по видам подготовки исходя из года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Физическая культура и спорт в России.	4	4	3	3	4
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2
3.	История развития вида спорта.	4	4	4	3	3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	4	4	3	3	3
Итого:		14	14	12	11	12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1.	Общая физическая подготовка	130	120	104	97	86
2.	Специальная физическая подготовка	35	39	48	52	57
3.	Техническая подготовка	37	43	52	56	61
4.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	4	4	4	4	4

Итого:	208	208	210	211	210
Годовая нагрузка (37 недель)	222	222	222	222	222

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях, в здании ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд». Техника безопасности на занятиях, в здании ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд», правила ПДД, пожарной безопасности, техника безопасности при ледоставе и ледоходе, других неблагоприятных погодных явлениях.

История развития вида спорта.

История развития чир спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий чир спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по чир спорту. Правила соревнований по чир спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Основные сведения о чир спорте, о значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приёмы и

средства обучения. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе занятий чир спортом. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке (улице).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в спортивном зале или на спортивной площадке, на улице. Специальные упражнения способствуют повышению технического уровня выполнения изучаемых упражнений.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности. Спортивная борьба сложный в силовом отношении вид спорта. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильных умений и навыков рекомендуется, – предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Обучение основам техники в спортивно-оздоровительных группах контрольные нормативы проводятся 2 раза в год на начало и на конец учебного года. Формой организации занятий является урок,

основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Подвижные игры и другие виды спорта

Подвижные игры – один из распространенных и доступнейших видов физической активности – служит прекрасным средством для развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу практически все мышечные группы, подвижные игры вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие подвижных игр делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положения отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость и выносливость. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

Занятия по подвижным и спортивным играм организуются в спортивном зале, летом возможна организация занятий на свежем воздухе.

Программный материал для практических занятий

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому занятию тренер-преподаватель должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики

проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность учебно-тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия по расписанию.

Необходимо отметить еще одну закономерность. Ежегодный рост объема и интенсивности целесообразен только тогда, когда обучающийся начинает сезон со значительного совершенствования функциональных возможностей, которое достигается в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовки.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физических нагрузок возможностям обучающихся.

Медицинский контроль.

Дети проходящие обучение по дополнительным общеразвивающим программам, зачисляются в ГБУ НАО «СШОР «Труд» только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

В дальнейшем спортсмены учреждения один раз в год проходят углубленные медицинские обследования. При необходимости назначаются более глубокие консультации в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

Психологический контроль

Осуществляет тренер-преподаватель, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет обучающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

Программный материал по учебным годам преследует достижение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба (дисц. Вольная борьба);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- сохранение здоровья.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах подготовки)

специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание

на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным процессам в организме спортсменов.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности дополнительного образования:

- комплектование групп дополнительного образования, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, проведение занятий по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом. Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых физических качеств.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, лекции в течение 10-15 мин в начале практического урока).

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2—5 мин;
- элементы акробатики 6—10 мин;
- игры в касания 4—7 мин;
- освоение захватов 6—10 мин;
- упражнения на мосту 6—18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Занятие	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин
180 мин	90-115 мин	30-45 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий на занятии является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в

подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, прояви «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.д. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачно формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств личности;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта ребёнка.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремлённости и внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

Предметные результаты:

- у учащихся сформированы базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе, основы знаний, умений и навыков борьбы;
- учащиеся владеют техническими элементами и правилами ведения борьбы, приёмами и методами контроля физической нагрузки, тактическими индивидуальными и командными действиями;
- у учащихся сформированы общефизические и специальные качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость);

- учащиеся владеют тактическими навыками и умениями при занятиях по спортивной борьбе;
- у учащихся развиты устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- у учащихся расширены функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;
- у учащихся сформированы волевые качества, потребность к ведению здорового образа жизни, положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем;
- у учащихся сформированы индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	-	-	1	-	-	1	4
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	-	-	-	-	1	1	-	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	1	1	4
ИТОГО ЧАСОВ		3	3	1	-	1	1	1	2	2	14
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	12	15	16	16	13	16	14	15	13	130
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	5	4	35
3.	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	5	6	4	37
4.	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		20	23	24	24	19	26	23	26	23	208
ВСЕГО ЧАСОВ		23	26	25	24	20	27	24	28	25	222

Второй год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	1	-	-	-	-	1	1	4
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	-	-	1	-	-	-	1	1	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	1	1	-	4
ИТОГО ЧАСОВ		2	2	2	1	1	-	1	3	2	14
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	11	13	14	15	11	14	14	15	13	120
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	3	4	5	5	4	39
3.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	6	4	43
4.	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		21	23	24	24	18	25	24	26	23	208
ВСЕГО ЧАСОВ		23	25	26	25	19	25	25	29	25	222

Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	1	-	-	-	-	-	1	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	-	-	-	1	-	1	-	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	-	1	-	-	-	-	1	3
ИТОГО ЧАСОВ		2	3	1	1	-	1	1	1	2	12
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	9	10	12	14	9	14	12	14	10	104
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	4	5	6	5	6	48
3.	Техническая подготовка	5	7	6	6	5	5	6	6	6	52
4.	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		21	23	24	25	18	26	24	25	24	210
ВСЕГО ЧАСОВ		23	26	25	26	18	27	25	26	26	222

Четвертый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	1	-	-	-	-	-	1	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	-	-	-	1	-	1	-	-	3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	-	1	-	-	-	1	-	3
ИТОГО ЧАСОВ		2	2	1	1	1	-	2	1	1	11
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	8	9	11	13	9	13	12	13	9	97
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	6	6	5	5	6	6	6	52
3.	Техническая подготовка	5	8	7	6	5	6	6	7	6	56
4.	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		20	24	24	25	19	24	26	26	23	211
ВСЕГО ЧАСОВ		22	26	25	26	20	24	28	27	24	222

Пятый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	1	-	-	-	1	1	-	4
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	1	-	1	-	1	-	-	-	3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
ИТОГО ЧАСОВ		2	2	1	2	-	1	1	2	1	12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	7	9	10	10	9	11	10	11	9	86
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	6	5	6	7	7	6	57
3.	Техническая подготовка	6	7	8	7	5	7	7	8	6	61
4.	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		21	23	25	23	19	26	24	26	23	210
ВСЕГО ЧАСОВ		23	25	26	25	19	27	25	28	24	222

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- зал единоборств;
- тренажерный зал.

Материально-техническое обеспечение:

- Ковер борцовский - 1 шт.;
- Мат гимнастический - 10 шт.;
- Скакалка гимнастическая - 12 шт.;
- Стенка гимнастическая - 3 шт.;
- Груша боксерская – 2 шт.;
- Подушка настенная боксерская – 1 шт.;
- Универсальная скамья – 1 шт.;
- Канат для перетягивания – 1 шт.

К инвентарю предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Информационное обеспечение.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
4. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

Кадровое обеспечение.

Абдулкаримов Завурбек Абдулхаликович – тренер-преподаватель по «Спортивной борьбе».

Абдулкаримов Завурбек Абдулхаликович – инициативный, грамотный специалист, имеет высшую квалификационную категорию по должности «Тренер-преподаватель». Обладает большим опытом работы и практическими знаниями. Имеет обширные знания в области организации тренировочного процесса и отлично умеет их использовать. Хорошо планирует учебно-тренировочную работу.

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2018 года.

2.3. Формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий

Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года, направлены на демонстрацию полученных детей знаний и умений.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся

Тесты выбраны для определения уровня развития основных физических качеств борца: быстрота, координация, выносливость, сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)
--	--

Системы контроля и зачетные требования

1. Знания о спортивной борьбе. Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. Высокая оценка – выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Средняя оценка – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Низкая оценка – получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод. Высокая оценка – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию тренера-преподавателя используют их в нестандартных условиях; Средняя оценка – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; Низкая оценка – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию тренера-преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

3. Уровень физической подготовленности обучающихся. Высокая оценка – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный

период времени. Средняя оценка – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. Низкая оценка – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Требования к результатам освоения программы

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба;
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение тестирования с целью мониторинга физического развития обучающихся, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательная работа

Физическая культура и спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально

значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными борцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный и здоровый образ жизни. С детьми регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и спортсменам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и

электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ребенка и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивной борьбе и отсеву перспективных обучающихся.

Формирование мотивации к тренировкам происходит, главным образом, за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают обучающий процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом, решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших борцов России и лучших выпускников, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ребенка. Занимающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на

происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

2.5. Методические материалы

1) Методы обучения.

При реализации данной программы применяются следующие методы обучения:

- словесные методы: описание, рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные;
- практические.

Зрительные образы изучаемого материала быстрее формируются и дольше сохраняются в памяти, чем создаваемые только на основе речевого сообщения, именно этим объясняется эффективность применения наглядных средств.

Применяя наглядные средства, учитываются особенности восприятия:

- неполнота формируемого образа (мелкие детали опускаются, пропорции, размеры деталей нарушаются);
- связь восприятия с предыдущим опытом неполноценна;
- связь между формируемым предметным образом и функциональным назначением предмета недостаточно осознана;
- мысленное воссоздание образа объемного предмета вызывает трудности;
- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося.

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ целостный, а объяснение – простое.

2) Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

3) Педагогические технологии:

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учетом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

4) Описание форм учебных занятий:

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

- Организационный момент.
- Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).
- Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).
- Формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков.
- Упражнения на растяжку.
- Упражнение на восстановление дыхания.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: обучение (первоначальное разучивание), закрепление умения (углубленное разучивание) и совершенствование навыка. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В структуре занятия выделяются 3 части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм спортсмена. Почти все упражнения взрослый

показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать обучающимся варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие.

В **заключительной части** необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

5) Формы учебных занятий:

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, сложности и характера упражнений, материальной оснащенности):

- игровые;
- учебно-тренировочные;
- комплексные;
- контрольно-учетные.

Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. «Борьба вольная», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных, Д.Г. Миндияшвили, А.П.Купцов. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
3. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
4. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
5. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
7. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
8. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
9. Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
10. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
11. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
12. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1.
13. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.