

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**

<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>Паспорт программы</b>	<b>3</b>
<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>4</b>
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
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>23</b>
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
<b>Список литературы</b>	<b>39</b>

**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 выполняется 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 администрацией 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
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
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
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
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	9	10	11	12	1	2	3	4	5	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		9	10	11	12	1	2	3	4	5	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	9	10	11	12	1	2	3	4	5	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
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		2	2	2	1	1	-	1	3	2	14
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		9	10	11	12	1	2	3	4	5	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
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		21	23	24	24	18	25	24	26	23	208
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		23	25	26	25	19	25	25	29	25	222

### Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	10	11	12	1	2	3	4	5	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		9	10	11	12	1	2	3	4	5	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	9	10	11	12	1	2	3	4	5	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
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		2	2	1	1	1	-	2	1	1	11
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		9	10	11	12	1	2	3	4	5	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
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		20	24	24	25	19	24	26	26	23	211
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		22	26	25	26	20	24	28	27	24	222

**Пятый год обучения**

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	10	11	12	1	2	3	4	5	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		9	10	11	12	1	2	3	4	5	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.;
- Скалка 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. Матущак 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, фотопортажи 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 осмыслиения 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, увещевание, 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. Миндиашвили, 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. Миндиашвили 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.