

Министерство образования Архангельской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

  
П.И. Голубев



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы спортивной (вольной) борьбы»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
инструктор-методист  
Данилова Оксана Сергеевна

Северодвинск

2021

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Концепция программы	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Педагогическая целесообразность	4
1.4. Цель и задачи программы	5
1.5. Отличительные особенности программы	5
1.6. Новизна программы	6
1.7. Адресат программы.	6
1.8. Условия реализации программы , объём и сроки освоения программы	6
1.9. Формы обучения и реализации программы	6
1.10. Методы обучения и современные технологии	6
1.11. Режим занятий и особенности организации образовательного процесса	7
1.12. Планируемые результаты освоения программы	7
1.13. Формы подведения итогов реализации программы	8
2. Методическая часть	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Календарный учебный график	892.3
Организационно-методические указания, организация учебно-тренировочного процесса	10
3. Содержание программы	11
3.1. Теоретическая подготовка. Программный материал	11
3.2. Общая физическая подготовка. Программный материал	12
3.3. Специальная физическая подготовка. Программный материал	16
3.4. Техничко-тактическая подготовка. Программный материал	18
3.5. Психологическая подготовка	19
3.6. Итоговая аттестация	19
3.7. Итоговое занятие	19
4. Воспитательная работа	20
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	21
6. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение	21
7. Список информационных источников	22
7.1. Нормативно-правовые документы	22
7.2. Литература для педагога	23
7.3. Литературы для обучающихся	23
7.4. Электронно-образовательные ресурсы	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивной (вольной) борьбы» представляет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)

3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816)

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196)

5. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533)

6. Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 года № ГД-39/04)

10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

### 1.1. Концепция программы

Основная цель дополнительного образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих

этого процесса является физическое воспитание.

Вольная борьба — один из наиболее увлекательных видов спорта. Вольная борьба - это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и др.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности.

Занятия по вольной борьбе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. В результате реализации программы ожидается овладение учащимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приемов борьбы, повышение уровня развития физических качеств.

### **1.2.Актуальность программы.**

Программа разработана с учетом задач, поставленных в Концепции развития дополнительного образования детей: необходимостью обеспечения роста физической подготовленности детей, формирования мотивации к здоровому образу жизни; к регулярным занятиям спортом и готовности продолжения обучения в спортивных школах, профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта.

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Выбор данного вида борьбы «спортивной (вольной) борьбы» – определен его популярностью в городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя.

Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Преимущество программного содержания заключается в интеграции обучения основам спортивной (вольной) борьбы и занятиям физической культурой. Обучение основам базовой техники единоборств способствует улучшению физических и нравственно - волевых качеств, комплексному укреплению опорно - двигательного аппарата, развитию координации, ловкости, улучшению нравственно – волевых качеств, формирует интерес к двигательной, интеллектуальной активности и желание заниматься спортом.

### **1.3. Педагогическая целесообразность:**

Занятия на основе программы «Основы спортивной (вольной) борьбы» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают учащихся

постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в вольной борьбе, требует проявления самостоятельности в принятии решения.

Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не терять контроля за своими действиями.

#### **1.4. Цель и задачи программы**

**Цель** – разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой.

В процессе обучения предполагается решение следующих **задач**:

Образовательные:

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- способствовать формированию знаний о способах физкультурно- оздоровительной деятельности;

- совершенствовать двигательные умения и навыки посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, в том числе со спортивным инвентарем, и техническим действиям из базовых видов спорта и спортивной (вольной) борьбы;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические качества и функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;

- формировать стремление к занятиям физической культурой;

- выявлять интерес обучающихся к единоборствам;

- концентрировать волю для преодоления физических препятствий

Воспитательные:

- стимулировать умения взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- способствовать формированию устойчивых привычек к работе и самодисциплине, развитие нравственно-волевых качеств;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- формировать этические и эстетические качества личности.

#### **1.5. Отличительные особенности программы**

В основе предлагаемой программы «Основы спортивной (вольной) борьбы» лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости школьников в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен

комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования. При наличии запроса реализация программы возможна в дистанционной форме.

#### **1.6. Новизна программы**

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятий вольной борьбой. В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

#### **1.7. Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на детей возраста 7-9 лет. Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ГИС «Навигатор».

В возрасте 7-9 лет наблюдается высокая потребность в двигательной активности и проявляется интерес к спорту, к занятиям вольной борьбой. Этот возраст считается благоприятным для формирования учебно-познавательных, коммуникативных, творческих и эмоциональных потребностей ребенка. Начало занятия спортом с такого возраста является важным моментом для формирования успешной личности в будущем.

#### **1.8. Условия реализации программы, объём и сроки освоения программы:**

Данная программа реализуется в рамках образовательного учреждения МБОУ ДО «ДЮСШ № 2».

Программа рассчитана на 1 года обучения (42 недели).

Программа рассчитана на 84 часа в год. Количество часов в неделю – 2 часа в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

#### **1.9. Формы обучения и реализации программы**

Программа предполагает очную форму обучения.

Форма реализации программы – коллективные, групповые, парные. Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях.

#### **1.10. Методы обучения и современные технологии**

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,

соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями, в приобретении знаний основ физической культуры и приобретении знаний и практических навыков по вольной борьбе.

### **1.11. Режим занятий и особенности организации образовательного процесса**

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале или конце занятия. Кроме того могут проводиться самостоятельные теоретические занятия, в которых необходимо использовать наглядные пособия, видеозаписи.

Практические занятия по вольной борьбе проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий и включают в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части.

Основная часть направлена на обучение и совершенствование техники вольной борьбы, тактических действий и специальной физической подготовки.

В заключительную часть входят упражнения с малой интенсивностью, это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части помогают организму восстановиться.

### **1.12. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы обучающиеся овладеют основами физической культуры, будут иметь представление об основах здорового образа жизни, овладеют навыками двигательной, игровой деятельности, основами спортивной (вольной) борьбы.

Результаты обучающей деятельности. Обучающиеся будут:

- иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать о способах физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования двигательных умений и навыков;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- иметь представление о простейших способах контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- уметь совершенствовать двигательные умения и навыки посредством

выполнения комплексов физических упражнений, подвижных игр и технических действий из базовых видов спорта и основ спортивной (вольной) борьбы.

Результаты воспитывающей деятельности. Обучающие будут:

- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований и уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;

- иметь представление о самодисциплине;

- иметь представление о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Результаты развивающей деятельности. Обучающиеся будут:

- иметь знания, умения и навыки о способах укрепления здоровья;

- иметь сформированную мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### 1.13. Формы подведения итогов реализации программы.

Контроль за эффективностью учебно-познавательного процесса предполагает проведение индивидуального, фронтального опроса, наблюдения, текущего (в том числе визуального и корректирующего) контроля педагога, контрольных упражнений, а также взаимоконтроля и самоконтроля. Подведения итогов реализации программы осуществляется с помощью периодического мониторинга, тестирования, итоговой игры.

## 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, итоговое занятие.

### 2.1. Учебный план

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теоретических	практических	
<b>I. Теоретическая подготовка (8 ч.)</b>					
1.1	История основания и развития вольной борьбы.	1	1		Беседа, опрос
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1		
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим дня	1	1		
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой	1	1		
1.5.	Основы техники и тактики вольной борьбы	3	3		
1.6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1		
<b>II. Общая физическая подготовка (40 ч.)</b>					
2.1	Развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений. Общеразвивающие упражнения	40		40	Выполнение нормативов

<b>III. Специальная физическая подготовка (14 ч.)</b>					
3.1.	Упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.	<b>14</b>		<b>14</b>	Выполнение нормативов
<b>IV. Техничко-тактическая подготовка (18 ч.)</b>					
4.1.	Освоение элементов техники и тактики	<b>6</b>		<b>6</b>	Выполнение нормативов
4.2.	Техника вольной борьбы	<b>6</b>		<b>6</b>	
4.3.	Техника координации движений	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>V. Психологическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	игра
<b>VI. Итоговая аттестация</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		Итоговая игра
<b>VII. Итоговое занятие</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>84</b>	<b>9</b>	<b>75</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

Наименование разделов	Учебные месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
<b>Теоретическая подготовка</b>	2	1	1		2	1		1			<b>8</b>
<b>Итоговая аттестация</b>										1	<b>1</b>
<b>Всего теоретических часов:</b>	2	1	1		2	1		1		1	<b>9</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	4	4	4	5	1	2	5	7	6	2	<b>40</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	2	2	2	2	1	1	1	1		2	<b>14</b>
<b>Техничко-тактическая подготовка</b>		1	3	1	4	2	4	1	2		<b>18</b>
<b>Психологическая подготовка</b>						2					<b>2</b>
<b>Итоговое занятие</b>										1	<b>1</b>
<b>Всего практических часов:</b>	6	7	9	8	6	7	10	9	8	5	<b>75</b>
<b>ИТОГО за 42 недели</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>84</b>

Дата начала обучения по программе: с 01 сентября.

Дата окончания обучения по программе: до конца реализации программы

Всего учебных недель: 42

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 ак. ч.

Количество учебных часов: 84

### **2.3 Организационно-методические указания, организация учебно-тренировочного процесса**

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определённой структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивных школ планируется в следующих формах: общий годичный план, учебный план отделения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, индивидуальные.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменами с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основанной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 10-15 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. Последовательность применения упражнений различной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Её продолжительность 30 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 5-10 мин.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Теоретическая подготовка. Программный материал

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивно – оздоровительного этапа.

Наименование разделов		Всего теоретических часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>
Тема 1. История основания и развития вольной борьбы.	Краткие сведения об истории основания и развития вольной борьбы в нашей стране, лучшие достижения отечественных спортсменов	1
Тема 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и повышение умственной и физической работоспособности.	1

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Регулирование веса. Режим дня.	1
Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях.	1
Тема 5. Основы техники и тактики вольной борьбы	Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения, способы передвижения, захваты, приемы.	3
Тема 6. Моральная и психологическая подготовка	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.	1

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по вольной борьбе.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

### **3.2. Общая физическая подготовка. Программный материал**

Общая физическая подготовка должна быть направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

*Строевые упражнения.* Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

*Общеразвивающие упражнения.* Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и – на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения руками в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

*Упражнения для развития мышц шеи и туловища.* Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

*Упражнения для развития мышц ног.* Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

*Упражнения на развитие гибкости и координации движений.* Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

*Упражнения в равновесии.* Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

*Упражнения из других видов спорта:*

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.). Прыжки в длину с разбега и с места.

*Подвижные и спортивные игры:* Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Примеры подвижных игр.

**«Рыболовная верша».** Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

**«Борьба с поясами».** Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

**«Борьба с использованием поясов».** Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

**«Борьба с использованием платков, завязанных на голени».** Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

**«Чертов мост».** Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

**«Преграды».** Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

**«Ушастый тюлень».** Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

**«Эстафета - игра в классики».** Игроки разбиваются на команды, которые в свою

очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

**«Эстафета с мячом».** Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

**«Игра с мячом в центре круга».** Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

**«Мяч в корзине»** Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

**«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».** Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманчивыми движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

**«Игра в волейбол набивным мячом».** В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годового тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

### **3.3. Специальная физическая подготовка.**

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

На практике используются следующие упражнения:

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

*Упражнения на мосту:* вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку;

положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера,

через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

*Имитационные упражнения:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов сманекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

*Упражнения с партнером:* поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

*Специализированные игровые комплексы:*

*Игры в касания.* Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

*Игры с опережением и борьбой* за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковра; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

*Игры за сохранение равновесия* в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

*Игры с прорывом через строй,* из круга для формирования навыков единоборства и

развития физических качеств.

#### **3.4. Техничко-тактическая подготовка. Программный материал**

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

##### **Освоение элементов техники и тактики.**

Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положение в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180° ю

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижение вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасыванием ног.

##### **Техника вольной борьбы.**

Освоение приемов борьбы в партере, переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом, переворотов накатом. Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.

Освоение приемов захвата ног.

Освоение приема «Бросок поворотом (мельница)»

Освоение приемов захвата руки и одноименной ноги изнутри.

Перевод рывком. С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)

##### **Техника координации движения**

Вольная борьба предъявляет высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и последовательному согласованному сочетанию.

Координация борца - это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания координации определить трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке - это два компонента развития координации.

Упражнения для развития координации:

- обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх

прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

### **3.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

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

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.

### **3.6. Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится в форме тестов, мониторинга, контрольной игры.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

### **3.7. Итоговое занятие.**

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за учебный год и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, которые должны быть доказательными. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать условия для общественно полезной деятельности.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать

задачи физического и общего воспитания.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

*Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий*

- К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
- Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

*Требования безопасности перед началом занятий*

- На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Надеть спортивную форму (куртки, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- Снять кольца, браслеты, часы, заколки и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

*Требования безопасности по окончании занятия*

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятий.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- Вымыть лицо и руки с мылом.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с борцовским покрытием.
- помещение для переодевания.
- ковер борцовский, маты гимнастические, канат, скакалки, шведская стенка, гимнастическая скамейка, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Информационное обеспечение:

- наличие утвержденной образовательной программы.
- дидактическая игры, карточки, плакаты.
- подборка методических материалов.

Кадровое обеспечение: для успешного проведения занятий требуется тренер-преподаватель, владеющий профессиональными компетенциями:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- положительный результат в учебно-воспитательной работе.
- организационными формами диагностической работы с детьми.

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).



## 7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

### 7.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196)
5. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533)
6. Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),
9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 года № ГД-39/04 )

## **7.2. Литература для педагога:**

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.-186 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев.: Олимпийская литература, 2002. — 293 с. 3. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-210 с.
3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Издательство «Четыре четверти», 1998. – 350 с.
4. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.-165 с.
5. Подливаев Б.А. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва./ Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов, В.В. Громько, А.Ю. Лукичева – М.: Советский спорт, 2003-216 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.- 156с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 475с.
8. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.- 92 с.

## **7.3. Литература для обучающихся:**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы/ И.И. Алиханов. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003. – 183 с.
2. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы/ А.Н. Ленц – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.- 123 с.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие/ П.Ф. Матушак – М., 2005.- 145 с.
4. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Р.В. Самургашев. – М., 2004.- 85 с.
5. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика. – М., 2003.- 96 с.

## **7.4. Электронно – образовательные ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)