

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «26» мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №8
В.А. Кузнецов
Приказ № 47-уср от 27.05. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: весь период

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Состав группы: до 30 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная, очно-заочная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель: Е.А. Козельская - заместитель директора

г. Краснодар, 2023 год

Оглавление

| № п/п | Наименование раздела | Страница |
|----------|--|----------|
| | Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. | Содержание программы | 6 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 20 |
| | Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» | |
| 2.1. | Календарный учебный график | 21 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 23 |
| 2.3. | Формы аттестации | 24 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 24 |
| 2.5. | Методические материалы | 26 |
| 2.6. | Список литературы | 35 |

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края, 2019 год;

- Уставом МБОУ ДО СШ № 8.

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена важным образом на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Система программы по вольной борьбе представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. 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. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 8 лет к систематическим занятиям вольной борьбой, развитию основных физических

качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя изучение основы вида спорта вольная борьба.

Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

1.1.3. Отличительные особенности

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта - вольная борьба.

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.

1.1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 8 до 18 лет).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 8 лет.

Наполняемость группы – 10-30 человек.

Перечень необходимых документов для зачисления:

- копия свидетельства о рождении (или копию паспорта) ребенка;
- копия паспорта одного из родителей, либо иного законного представителя;
- доверенность, оформленная в установленном порядке, подтверждающая полномочия лица, заменяющего родителей (опекуна, попечителя);
- заявление о зачислении в школу в установленной форме;
- медицинское заключение о допуске к занятиям вольной борьбой с установленной группой здоровья;
- согласие на обработку персональных данных.

При наличии свободных мест зачисление может производиться в течение текущего учебного года.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы - ознакомительный.

Годовой объем учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – 220 часов.

Срок освоения программы составляет – весь период.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий.

1.1.6. Формы обучения – очная, очно-заочная, очно-дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4).

Основная форма занятий – групповая с индивидуальным подходом.

1.1.7. Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся 3 раза в неделю.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 10-30 человек.

Обучение вольной борьбой по данной программе осуществляется в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия направлены на формирование основ здорового образа жизни, философии вольной борьбы и терминологии.

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в вольной борьбе, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: знакомство с видом спорта вольная борьба, расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта с раннего детского возраста и осуществление осознанного выбора занятий в дальнейшем.

Задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях вольной борьбой;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и вольной борьбой;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности;
- развитие физических кондиций;
- обучение технике физических упражнений и двигательных действий в вольной борьбе;
- профилактика опорно-двигательной системы детей (плоскостопие, сколиоз);
- освоение основ философии вольной борьбы.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| физической культуры и спорта | | | | | | | | | | | | | |
| Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 13 | 13 | 12 | 14 | 10 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 9 | 132 |
| Технико-тактическая подготовка | 35 | 8 | 8 | 7 | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 4 | 77 |
| ИТОГО | 100 | 22 | 22 | 20 | 24 | 17 | 20 | 22 | 22 | 17 | 20 | 14 | 220 |

1.3.2. Содержание программы

I. Теория и методика физической культуры и спорта

Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта вольная борьба, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка (10 час.)

Теоретическая часть. Изучение обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники 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.

Темы занятий:

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в вольной борьбе;
- предупреждение травматизма;
- разновидности спортивного единоборства.

Тема № 1 Правила спортивного единоборства -вольная борьба (3 час.)

Вольная борьба- олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приёмов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий

период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит приём с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счёт. Если борец проводит в периоде два приёма по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счёт.

При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приёмов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Схватка может быть выиграна следующим образом:

- на "туше";
- при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству;
- по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

Борцам запрещено:

- производить любые действия, жесты или приёмы с целью причинить сопернику боль или страдание, чтобы заставить его сдаться;
- применять приёмы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника;
- давить локтем или коленом на живот или желудок соперника;
- хвататься за ковёр;
- разговаривать во время схватки;
- хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку);
- договариваться заранее о результатах схватки;
- наносить на тело жирные или липкие вещества;
- выходить на ковёр потным в начале поединка или второго периода;
- иметь на себе предметы, которые могут ранить соперника, такие как кольца, браслеты, серьги, протезы и т.п.

Схватка должна быть остановлена и возобновлена в центре ковра в следующих случаях:

- если одна нога борца полностью касается защитной зоны;
- если спортсмены, находясь в захвате, попадают в красную зону тремя или четырьмя ногами, не выполняя приёма, и там остаются;
- если голова нижнего борца полностью касается защитной зоны;
- если тренер оспаривает ситуацию, руководитель ковра прерывает схватку после того, как действие переходит в нейтральное положение, жёстких элементов.

Судейская коллегия состоит из трёх судей:

- руководитель ковра;
- арбитр ковра;
- боковой судья.

Судейская коллегия выполняет все обязанности, изложенные в Правилах о соревнованиях по вольной борьбе, а также в особых постановлениях по организации отдельных турниров. Коллегия обязана внимательно следить за

ходом каждой схватки и оценивать приёмы, проводимые борцами, таким образом, чтобы судейский протокол чётко отражал характер данной схватки.

Руководитель ковра, арбитр и боковой судья оценивают приёмы индивидуально, а затем приходят к общему решению. Арбитр ковра и боковой судья работают вместе под руководством руководителя ковра, который координирует работу судей.

Олимпийские игры - самые престижные соревнования по вольной борьбе.

Тема № 2 Понятие техники и тактики в вольной борьбе (3 час.)

Тактика этого вида спорта предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Тактическая подготовка борца предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учётом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые борец в состоянии ему противопоставить. Не следует планировать того, чего вы выполнить не в состоянии. Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты: квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер. Важное значение имеют сведения о физических данных противника: весо-ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Следует помнить, что ряд спортсменов особенно опасен в первых раундах поединка, некоторые ведут бой достаточно ровно, некоторые опасны именно в конце или в середине боя.

В вольной борьбе необходимо хорошее владение техникой и правильное её использование в зависимости от ситуации. Во время боя каждый из спортсменов пытается при условии соблюдения правил добиться преимущества над соперником.

Для этого необходимо внимательно наблюдать за действиями соперника, быстро распознавать его намерения и принимать моментальные решения.

Благодаря постоянным угрожающим действиям можно сковать инициативу соперника, ограничить его защитные действия и замаскировать свои атакующие действия.

Сложность использования тактики в вольной борьбе объясняется ещё и тем, что всю боевую ситуацию приходится оценивать на протяжении очень небольшого отрезка времени, в то время как соперник точно так же пытается добиться успеха.

Тема № 3 Предупреждение травматизма (2 час.)

Общие требования безопасности: К занятиям по вольной борьбе допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься вольной борьбой, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

На занятиях по вольной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение бросков;
- запрещённых ударов и приёмов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

Для занятий вольной борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь;
- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях вольной борьбой;

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- обучающиеся должны поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения требований и замечаний;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;

- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок.

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для вольной борьбы, приёмы страховки, само страховки;

- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;

- на занятиях по вольной борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия обучающиеся должны организованно выйти из зала;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся переодеться в спортивную форму (одежду и обувь).

Тема № 4 Разновидности спортивной борьбы (2 час.)

Основными факторами, влияющими на технику борьбы того или иного вида являются сущность победы, разрешённые и запрещённые правилами борьбы способы достижения победы, одежда борца, продолжительность схватки.

Сущность победы заключается в той цели, которую преследует борец. В зависимости от вида борьбы, это может быть касание противника лопатками ковра, падение противника на спину, касание ковра любой частью тела, сдача соперника и многое другое. В большинстве видов борьбы существует понятие «чистой победы», то есть достижения окончательной цели схватки или «победы по очкам», то есть проведения оценённых действий в отведённое время. В то же время, есть виды борьбы, в которых победить можно только одержав чистую победу, промежуточных вариантов не существует. В таких видах борьбы время встречи, как правило, не ограничивается.

С точки зрения разрешённых способов достижения победы, виды борьбы делятся на семь категорий:

- борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса (татарский куреш, трынтэ, русская борьба «в схватку»);

- борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса (казакша курес, кох, чидаоба, гуштингири);

- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса (барилдаан, швинген, сумо);

- борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса (греко-римская борьба);

- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса (вольная борьба, кошти);

- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приёмами (самбо);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приёмами (дзюдо, грэпплинг).

II. Общая физическая и специальная подготовка (132 час.)

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами вольной борьбы проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, 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.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание

на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

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.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

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.

III. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (77 час.)

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основной техникой 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:

1. Техника ведения борьбы.
2. Техника координации движения.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1 Техника ведения борьбы

Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом. Броски подразделяются на броски через плечи, наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием, скручиванием и через плечи. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и накатом; броски делятся на броски наклоном накатом, прогибом и с поворотом.

В силу специфики вольной борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рой дат, сальто назад и вперёд, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём соспины прогибом.

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики),

без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, обрабатывать подвороты: бедро.

Тема № 2 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;

- упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе.

Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Тема № 3 Техника защиты

Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приёмы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

Защита — это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника.

Защита подразумевает под собой действия, которые разрушают атаку противника. Все разновидности защитных действий разделяются на несколько групп:

- защита против конкретных и контр-приёмов. К ней относят глухие, активные, пассивные и ложные защитные действия;
- защита против действий противника в спарринге. В этом случае боец демонстрирует ложную активность, маневрирует, выводит противника из равновесия. Кроме этого, боец дезорганизует противоборство (меняет дистанцию, делает захваты), навязывая свою тактику боя;
- борцы утверждают, что защита может быть основой тактики боя. А владение обоими её видами превращает защитные действия в грозное оружие.

Тема № 4 Техника нападения

Атакующие технико-тактические действия:

- приёмы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри;
- нырки под руку с последующим захватом ног; подъёмом соперника захватом ближней ноги и разноимённой руки за плечо;
- переводы рывком за руку с последующим захватом ног с подсечкой;
- захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковёр без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой;
- броски через бедро, обвивом, отхватом;
- сбивания и сваливания захватом туловища спереди;
- приёмы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри;
- подсечки: разноимённой ноги снаружи, изнутри, одноимённой ноги изнутри.

Тема № 5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Самостоятельная работа

Учебный план может содержать самостоятельную работу обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 45 минут.

Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

1) Тренер проводит анализ программы по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2) Тренер разрабатывает для каждого обучающегося план тренировочного занятия план в соответствии с учебным планом программы.

3) Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp).

4) Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 8 до 14 лет)

выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5) По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

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 и участия в соревнованиях, 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.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки 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

многим 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.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по вольной борьбе, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий по вольной борьбе, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в вольной борьбе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;
- владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к вольной борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – вольная борьба, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Вольная борьба».

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года 01 сентября 2022 г.

Окончание учебного года 31 августа 2023 г.

Количество учебных недель в 2022-2023 учебном году – 44

| № п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Время проведения УТЗ | Форма проведения | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|---|--------------|-----------------------------------|--|------------------|---------------------------------|
| 1 | сентябрь | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 13 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 8 | | | | |
| 2 | октябрь | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 13 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 8 | | | | |
| 3 | ноябрь | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 12 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 7 | | | | |
| 4 | декабрь | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 9 | | | | |
| 5 | январь | Теория | 1 | Согласно утвержденному | Групповая и индивидуальная работа, | спортзал | Беседа, демонстрация |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------|---|-----|-----------------------------------|--|----------|---------------------------------|
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | расписанию | практикум | | упражнений |
| | | Технико-тактическая подготовка | 6 | | | | |
| 6 | февраль | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 12 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 7 | | | | |
| 7 | март | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 13 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 8 | | | | |
| 8 | апрель | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 13 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 8 | | | | |
| 9 | май | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 11 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 5 | | | | |
| 10 | июнь | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 12 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 7 | | | | |
| 11 | июль | Теория | 1 | Согласно утвержденному расписанию | Групповая и индивидуальная работа, практикум | спортзал | Беседа, демонстрация упражнений |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 9 | | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 4 | | | | |
| Общий годовой объем | | | 220 | | | | |

2.2. Условия реализации программы

На занятиях необходимо иметь специальную форму по вольной борьбе.. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

Для проведения занятий по вольной борьбе необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Форма для вольной борьбы - 6 штук
2. Борцовский ковёр-1 штука
3. Гимнастическая стенка - 2 пролёта
4. Гимнастическая скамейка - 2 штуки
5. Гимнастические маты - 4 штуки
6. Скакалка - 10 штук
7. Мячи теннисные-5 штук
8. Мячи набивные -5 штук
9. Эспандер-6 штук

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса: уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по виду спорта вольная борьба.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером - преподавателем в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

2.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической подготовке:

Возраст учащихся: 8-10 лет

| № п\п | контрольные упражнения и единицы измерения | оценка в баллах (мальчики) | | | | | оценка в баллах (девочки) | | | | |
|---|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------------------------|------|------|------|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | бег на 30 м (с) | 6,5 | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 6,8 | 6,5 | 6,0 | 5,6 | 5,3 |
| 2 | Челночный бег 3x10м (с) | 10,4 | 10 | 9,8 | 9,5 | 9 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 |
| 3 | Бег 800 м (мин, секунд) | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,5 | 4,2 | 6,0 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,5 |
| 4 | подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 5 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 | 3 | 5 | 7 | 10 | 13 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов. | | | | | | | | | | | |

Возраст учащихся: 11-13 лет

| № п\п | контрольные упражнения и единицы измерения | оценка в баллах (мальчики) | | | | | оценка в баллах (девочки) | | | | |
|----------|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------------------------|------|------|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | бег на 30 м (с) | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 6,5 | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| 2 | Челночный бег 3x10м (с) | 10 | 9,8 | 9,5 | 9 | 8,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| 3 | Бег 800 м (мин, секунд) | 5,3 | 5,0 | 4,5 | 4,2 | 4,0 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,5 | 4,0 |
| 4 | подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 8 | 10 | 13 |
| 5 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 7 | 10 | 13 | 15 | 17 | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

Возраст учащихся: 14-15 лет

| № п\п | контрольные упражнения и единицы измерения | оценка в баллах (мальчики) | | | | | оценка в баллах (девочки) | | | | |
|----------|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 |
| 2 | Челночный бег 3x10м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 3 | Бег 800 м (мин, секунд) | 5,0 | 4,5 | 4,2 | 4,0 | 3,5 | 5,3 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 |
| 4 | подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 10 | 13 | 16 | 18 | 20 |
| 5 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 | 7 | 10 | 13 | 15 | 17 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

Возраст учащихся: 16-17 лет

| № п\п | контрольные упражнения и единицы измерения | оценка в баллах (мальчики) | | | | | оценка в баллах (девочки) | | | | |
|---|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 |
| 2 | Челночный бег 3x10м (с) | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
| 3 | Бег 800 м (мин, секунд) | 4,5 | 4,2 | 4,0 | 3,5 | 3,3 | 5,0 | 4,5 | 4,2 | 4,0 | 3,5 |
| 4 | подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 5 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 10 | 13 | 15 | 17 | 18 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов. | | | | | | | | | | | |

2.5. Методические материалы**Особенности организации образовательного процесса**

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки и особенно технической и тактической. Физической подготовке начинающего борца уделяется большое внимание. Главное занятие с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности

подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Обучение технике вольной борьбы является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки вольной борьбы. Программа предоставляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям вольной борьбой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся вольной борьбой, и по каким-либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

Формы и методы обучения. Формирование знаний по освоению содержания по виду спорта вольная борьба и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому – либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для борцов. В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что

позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого один раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на вольную борьбу большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы. Обучение технике вольной борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – доступным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Формы организации учебного занятия

Практические занятия проводятся в основном в форме групповых занятий, но иногда применяется фронтальная или индивидуальная работа. Такая форма работы, как индивидуальная используется для обеспечения отработки конкретных упражнений и техник, а также при работе в парах.

Для обобщения и систематизации знаний применяются следующие формы организации обучения: практикум, соревнование, учебно-тренировочные схватки.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам вольной борьбы и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не менее 15-17 °).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3

мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности:

Общие требования безопасности:

- к занятиям по вольной борьбе допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься вольной борьбой;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по вольной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение бросков; запрещённых ударов и приёмов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий вольной борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин. до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки). Требования безопасности во время занятий:
- занятия вольной борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;

- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
 - для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
 - каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для вольной борьбы, приёмы страховки, само страховки;
 - особое внимание на занятиях вольной борьбе, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
 - при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;
 - на занятиях по вольной борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
 - тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
 - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
- Требования безопасности по окончании занятия:
- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
 - проветрить спортивный зал.

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
5. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

Литература по виду спорта:

1. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014
2. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010
3. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,
4. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005
5. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
6. Модельные характеристики сильнейших борцов ввольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1976 — С. 9— 11
7. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018 .-393 с.
8. Методы Педагогического контроля на уроках Физической Культуры / Макеева В.С.. - Москва: ИЛ, 2018 .-315с.
9. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. — М. : Физкультура спорт, 1984
10. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : высшая школа, 1997

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>