

Управление образования Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол №\_1 от 28.08.2023г. приказ № 123 от\_01.09.\_\_2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Спортивная борьба»***

*(дисциплина «Вольная борьба»)*

 Для учащихся 5-7 лет

 Срок реализации: 2 года

Составители:

 Рудас А.Е., тренер – преподаватель, Вкк

 Тарасова А.П., ст. методист

Сысерть - 2023

**Содержание**

 **стр.**

Пояснительная записка 3

Раздел 1. Нормативная часть 5

1.1.Общие положения 5

1.2.Наполняемость спортивно-оздоровительной группы и определение

максимального объема недельной тренировочной нагрузки в часах. 5

1.3.Модель построения учебно-тренировочного занятия в

спортивно-оздоровительных группах. 6

1.4.Требования к содержанию программы. 7

1.5.Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. 7

1.6.Учебный план (в часах) по разделам подготовки в спортивно-оздоровительных

группах. 8

1.7.Календарный учебный график 8

Раздел 2. Методическая часть. 9

2.1.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

проходящим спортивную подготовку. 9

2.2.Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно-

оздоровительных группах. 10

2.3.Теоретическая подготовка. 11

2.4.Физическая подготовка. 12

2.4.1.Обще-подготовительные упражнения. 12

2.4.2.Специальная подготовка. 13

2.4.3.Специализированные игровые комплексы. 14

2.5.Технико-тактическая подготовка. 16

2.5.1.Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. 16

2.5.2.Освоение элементов техники и тактики борьбы. 16

2.6.Система соревнований. 16

2.7.Воспитательная работа. 17

Раздел 3.Система контроля и зачетных требований. 19

Раздел 4.Информационное обеспечение программы. 20

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной борьбе (дисциплина: Вольная борьба) разработана в соответствии с основными положениями и требованиями законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Вольная борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

 Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

 Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев – изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами.

 Вольная борьба относится к видам единоборств, характеризующимся постоянными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного поединка. В связи с этим она предъявляет к борцам повышенные требования развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, в частности способности к проявлению взрывных усилий, и координационных способностей, позволяющих находить правильные решения в различных эпизодах поединка. Поединок продолжается 6 минут (временной формат схватки два периода по 3 мин с 30–секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 5-6 схваток за один соревновательный день).

 Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

 Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

 Настоящая образовательная программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы. Программа разрабатывается спортивной школой самостоятельно.

Актуальность программы: дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе, в отличие от ранее изданных программ по вольной борьбе охватывает спортивно-оздоровительный этап обучения, где он не был представлен. Отсутствие программы для спортивно-оздоровительного этапа не позволяло работать с детьми раннего возраста (5-7 лет). Данная программа направлена на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по вольной борьбе, обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

 *Цель программы*: формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий вольной борьбой, воспитание социально-активной личности.

 *Задачи программы:*

-укрепление здоровья и закаливание организма детей;

-устранение недостатков физического развития;

-овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям вольной борьбой;

-развитие физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);

-подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

 Программа реализует на практике следующие *принципы:*

-непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;

-учета интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

-создание благоприятных условий для физического развития детей.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), обеспечивает преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Основная и вспомогательные функцииПрограммы – физическое образование и воспитание.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

 Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

 Для реализации данной Программы имеются необходимые условия – квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

 *Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:*

**-**формирование знаний, умений и навыков по виду спорта вольная борьба;

-вовлечение детей в систему регулярных учебно-тренировочных занятий борьбой;

-улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей;

-возможность вести педагогический мониторинг в течение нескольких лет, позволяющий выявить и устранить недостатки физического развития детей.

**Раздел 1. Нормативная часть**

***1.1.Общие положения.***

Разработка общеразвивающих программ, а также определение порядка приема лиц на обучение по данным программам осуществляется самостоятельно учреждением дополнительного образования в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе предназначена для работы со спортивно-оздоровительными группами, регламентирует работу с детьми 5-7 лет.

Прием в МАУ ДО СШ СГО для обучения осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих до 15 октября текущего года. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления, может быть проведен дополнительный прием поступающих в течение всего учебного года.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки так же зачисляются дети из числа обучающихся МАУ ДО СШ СГО, не выполнившие нормативных требований при обучении на других этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки;

- на учебно-тренировочном этапе;

*Срок обучения по программе: 2 года*

С обучающимися работают тренеры-преподаватели, владеющие методами отбора, оздоровительными навыками, а также навыками формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным, систематическим занятиям спортивной борьбой.

Согласно Уставу МАУ ДО СШ СГО организует работу с детьми в течение 44 недель. Учебный год в школе начинается с 1 сентября. В каникулярное время МАУ ДО СШ СГО может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в оздоровительных лагерях (загородных или с дневным пребыванием).

*Основной формой организации учебно-тренировочного процесса* являются тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта «Спортивная борьба», возрастных и гендерных особенностей занимающихся продолжительностью до 2 академических часов (90 минут) до 3 раз в неделю.

На спортивно-оздоровительном этапе минимальная наполняемость групп составляет 15 человек. Максимальный состав не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

***1.2. Наполняемость спортивно-оздоровительной группы и определение максимального объема недельной тренировочной нагрузки в академических часах***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная наполняемостьгруппы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый)количественныйсостав группы(человек) | Максимальныйколичественныйсостав группы(человек) | Максимальныйобъемтренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Спортивно-оздоровительный этап | 2 | 15 | 15-20 | 20 | До 6 |

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

 Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

***1.3.Модель построения учебно-тренировочного занятиях в спортивно-оздоровительных группах.***

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап подготовки (СО) |
| *Учащиеся* | Новички 5-7 лет |
| *Группы подготовки* | Спортивно-оздоровительные группы |
| *Тренеры-преподаватели* | Специалисты, владеющие методами отбора, оздоровительными навыками, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой |
| *Технико-тактическая подготовка* | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства |
| *Основные методы тренировки* | Игровой, равномерный, повторный |
| *Формы организации тренировочного процесса* | Групповые тренировочные занятия комплексной направленности, соревнования. |
| *Условия подготовки* | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки |
| *Цель подготовки* | Оздоровление подрастающего поколения, привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой |
| *Основные задачи по видам подготовки:*а) Идейно-патриотическое и нравственное воспитание | Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения |
| б) Теоретическая подготовка | Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе |
| в) Специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств |
| г) Физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| *Средства восстановления* | Педагогические - прогулки, игры на свежем воздухе |
| *Система контроля:*а) организации системы подготовки | Наполняемость оздоровительных групп, систематичность посещаемости занятий |
| б) теоретической подготовки | Зачет по теории вольной борьбы |
| в) специальной психологической подготовки | * Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;
* определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;
* контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; определение коэффициента надежности.
 |
| г) физической подготовки | Динамика нормативов по общей физической подготовке. Выполнение нормативов по ОФП и СФП для переданных занимающихся в группы НП. |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой |
| *Ожидаемые результаты* | Новички:Комплектование учебн-тренировочных групп раннего возраста; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения спортивной борьбы; динамика роста физических качеств;Повышение уровня ОФП и СФП  |

***1.4. Требования к содержанию программы:***

Обучающиеся знакомятся с видом спорта, правилами соревнований, приобретают начальные навыки выполнения приемов борьбы. Особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня общей физической подготовки (ОФП) за счет широкого применения общеподготовительных упражнений и уровня специальной физической подготовки (СФП), как основы для успешности дальнейшего обучения. Широко используются подвижные игры с элементами единоборств.

 По истечении 2-х лет дети могут закончить обучение. Наиболее успешные и одаренные обучающиеся на основании результатов приемных испытаний, индивидуального отбора (тестирования), формы которого предусмотрены МАУ ДО СШ СГО, имеют возможность перехода *на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта на следующий этап подготовки.*

 Тренировочный процесс ведется в соответствии с Учебным планом, рассчитанным на 44 недели.

Календарный учебный план учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице.

***1.5.Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок | Спортивно-оздоровительный этап  |
| СОГ-1 | СОГ-2 |
| 1. | Тренировочных дней |
|  |  всего в году, в т. ч. : | 132 | 132 |
|  | - в неделю | 3 | 3 |
|  | - в день | 1 | 1 |
| 3. | Соревнований (подготовительных и контрольных) |
|  | - в году | 12 | 12 |
| **5** | Общий объем часов: | 264 | 264 |

***1.6.Учебный план (в часах) по разделам подготовки в спортивно – оздоровительных группах.***

***Для СОГ 6 часов в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 64 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 |
| 4 | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 76 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | 6 |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 64 |
| 8. | Медицинское обследование |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 264 |

***1.7. Календарный учебный график.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2.ОФП | 64 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 4 |
| 3.СФП | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 76 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 9 | 7 | 8 | 7 | 7 |  | 5 |
| 5.Участие в соревнованиях | 12 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 6.Контрольно-переводные испытания | 6 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |  |
| 7.Другие виды спорта и подвижные игры | 64 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 3 | 7 | 7 | 5 | 7 |  | 5 |
| 8.Медицинское обследование |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | 264 | 26 | 26 | 24 | 26 | 21 | 23 | 25 | 26 | 26 | 26 |  | 15 |

**Раздел 2. Методическая часть**

***2.1.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.***

Все мы знаем, что ребенок отличается от взрослого не просто количественными показателями роста, веса, но и особенностями строения организма, его различных периодов жизни человека, отдельных органов, которые существенно меняются в зависимости от возраста.

*Костно – связочный аппарат* возрастной период от 5 до 8 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы не завершено. Продолжается рост головного мозга, хрящевая зона сохраняется.

Наибольшая вероятность травм связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну.

Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм. У детей 5-8 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

*Мышечная система* характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Нарушается осанка ребенка, появляется плоскостопие, мальчиков может образоваться грыжа. К 6 –ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Упражнения на равновесие дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия. А это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможения, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

*Сердечно – сосудистая и дыхательная системы* к 5 –ти годам увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс не завершается. Средний пульс и его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность. В основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3 , но она зависит и от длины тела и типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем -25. Вентиляция легких при выполнении гимнастических упражнений увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Особенности психического развития. Способны к проявлению самостоятельности и организованности, выполнению действий в определенной последовательности. Дети в этом возрасте очень доверчивы, исполнительны, послушны, восприимчивы и впечатлительны, быстро реагируют на всё необычное, яркое, нетерпеливы, подражательны. Направленность личности детей выражается в его потребности в игре, в движениях, во внешних впечатлениях. Возможности осознания своих чувств и понимания чужих чувств ограничены. Ребёнок не умеет правильно воспринимать выражения гнева, страха, ужаса. Грубость, вспыльчивость могут возникнуть как результат расхождения между потребностями и возможностью их удовлетворить. В этом возрасте получают дальнейшее формирование нравственные чувства (чуткость, доброта, отзывчивость, ответственность), интеллектуальные чувства (любознательность, сомнение, удивление), эстетические чувства (наслаждение при восприятии прекрасного). Особенностями поведения детей 5-7 лет являются: высокий уровень активности, стремление к общению вне семьи, стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо, понимание различий пола, стремление получить время на самостоятельные занятия, ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

***Сенситивные периоды развития физических качеств***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование ФК*** | ***возраст*** |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Рост  |  |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |
| Быстрота  |  |  |  |  |
| Скоростно – силовые качества |  |  |  |  |
| Сила  |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  |  | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |
| Гибкость  | + | + | + | + |
| Координационные способности |  |  |  |  |
| Равновесие  | + | + | + | + |

***2.2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.***

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

***Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:***

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
* тестирование и медицинский контроль
* участие в соревнованиях

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основной формой являются ***практические занятия****,* проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на практических занятиях продолжительностью 90 мин. рекомендуется обязательно включать:

-обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3 - 5 мин.

-элементы акробатики 6-10 мин.

-игры в касания 4 - 7 мин.

-освоение захватов 6-10 мин.

-упражнения на борцовском мосту 5-7 мин.

***2.3. Теоретическая подготовка.***

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия).

*Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

*Тема 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ*

Зарождение борьбы. Борьба старейший, самобытный вид спорта. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Борьба в древней Греции. Участие борцов в Олимпийских играх древности.

*Тема 3. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.*

Возникновение и развитие борьбы в России. Вольная борьба в СССР и современной России. Выступление российских борцов на международной арене. Рассказ о лучших спортсменах-борцах.

*Тема 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

*Тема 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПРАВИЛА.*

Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Правила.

*Тема 6. ГИГИЕНА, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

*Тема 7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ.*

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты сюжет, суть и смысл игры, основные требования к участникам, правила.

*Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

*Тема 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

*Тема 10. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ.*

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

*Тема 11. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, (ФУТБОЛ, РЕГБИ, ГАНДБОЛ ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ.*

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнова­ний; двусторонние игры.

*Тема 12. СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР - ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ПОБЕДЫ*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

***2.4. Физическая подготовка.***

***2.4.1. Общеподготовительные упражнения***

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

***Строевые и порядковые упражнения*:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

***Ходьба***: обычная, спиной вперед, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

***Бег:*** на короткие дистанции из различных стартовых положений; змейкой; вперед, спиной вперед; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

***Прыжки*:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух но­гах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

***Метания:*** теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

***Упражнения без предметов:***

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястиых суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища –* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног –* в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища и др.;

ж) *дыхательные упражнения* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

***Упражнения с предметами:***

а) *со скакалкой –* прыжки с вращением скакалки вперед на обеих ногах бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой –* наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку перешагиванием; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1 кг) – сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес 500 г) – поочередное и одновременное сгибание рук; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч и др.;

***Упражнения на гимнастических снарядах:***

а) *на перекладине –* подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); висы на согнутых руках.

б) *на канате –* лазанье с помощью ног.

***Передвижение на велосипеде:*** по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время и др.

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

***Спортивные игры:*** пионербол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

***2.4.2. Специальная подготовка.***

***Акробатические упражнения*:** Кувырки вперед: из упора присев, из основной стойки, через левое (правое) плечо.

***Упражнения для укрепления мышц шеи*:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью рук. Движения, стоя на голове, стоя на голове с опорой ногами в стену. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

***Упражнения на мосту:*** Вставание на мост: лежа на спине с помощью рук. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Уходы с моста: без партнера.

***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. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

***Простейшие формы борьбы*:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): на коленях, на кушаках, за предмет (мяч). Борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами стоя, «бой петухов», перетягивание каната и др.

***2.4.3. 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 прочее 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), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся принятие позы и выбор способа действий. Задание коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

***Номера заданий для игр в касания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Место касания** | **Способы касания рукам** |
| любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 23 | 24 | 47 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 33 | 34 | 52 |
| 11. | Левое бедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 в том, что оба игрока получают одно и то же задание первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

***Игры в теснения***

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все учащиеся;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера ребенка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

***Игры в перетягивание*** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

***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; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

***2.5. Технико-тактическая подготовка.***

***2.5.1.Упражнения для изучения и совершенствования технических действий***

***Упражнения для развития скорости****.* Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30 м на время, челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в пионербол, футбол, хоккей в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время.

***Упражнения для развития силы*.** Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели).

***Упражнения для развития ловкости*.** Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, прыжках. Подвижные и спортивные игры.

***Упражнения для развития гибкости*.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), гимнастической палкой, скакалкой. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы.

***Упражнения для развития выносливости*.** Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсив­ности.

***2.5.2.Освоение элементов техники и тактики борьбы***

***Стойка:*** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

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

***Положения*** 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°.

***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; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

***Маневрирования*** в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; ***Защита от захвата ног***– из различных стоек отбрасывание ног.

***2.6.Система соревнований.***

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В спортивно-оздоровительных группах планируются только **подготовительные и контрольные соревнования.** Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**Формы проведения соревнований.**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Достижения преимущества над противником. |
| 1. | Проведение поединка по правилам вольной борьбы (касание ковра любой частью тела, кроме стоп). |
| 2. | Красивое проведение броска. |
| 3. | Проведение «заказного» приема: 1. название приема сообщается одному из борцов и арбитру, но сохраняется в тайне от противника.2. название приема сообщается обоим борцам и арбитру. При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. |
| 4. | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). |
| 5. | Соревнования по демонстрации техники.  |
| 6. | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).  |

***2.7.Воспитательная работа.***

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

*Методологические и методические принципы воспитания:*

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
* Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
* Воспитание в процессе спортивной деятельности;
* Индивидуальный подход;
* Воспитание в коллективе и через коллектив;
* Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
* Единство обучения и воспитания.

*Главные направления воспитательного процесса:*

* Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
* Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
* Профессиональные качества (волевые, физические);
* Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

*Основные задачи воспитания:*

* Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
* Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
* Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
* Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

*Методы и формы воспитательной работы в МАУ ДО СШ СГО* включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

*Основные формы воспитательной работы:*

* Индивидуальные и коллективные беседы с учащимися;
* Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
* Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
* Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
* Показательные выступления;
* Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
* Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
* Оформление стендов в отделениях по виду спорта, выпуск стенгазет, фотомонтажей о результатах деятельности отделения и о знаменательных датах;
* Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
* Организация и проведение походов выходного дня учащихся с привлечением родителей;
* Участие в субботниках, организуемых СШ СГО;
* Индивидуальные консультации с родителями;
* Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, просмотр документальных и художественных фильмов и др.;
* Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

**Раздел 3.Система контроля и зачетные требования.**

В течение учебного года в соответствии с планом годичного цикла обучающиеся сдают контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах сдают контрольные нормативы только по ОФП. Отслеживается динамика показанных результатов каждым занимающимся. Контрольные нормативы по ОФП представлены в таблице и предназначены для обучающихся, которые в перспективе будут поступать на обучение по общеразвивающей программе по виду спорта «Спортивная борьба» в группу начальной подготовки первого года обучения.

***Контрольные нормативы по ОФП***

Нормативы общей физической подготовки проводятся для отслеживания физической подготовки и перевода обучающихся на следующий год обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  |
| 1. | Скорость бега на 30 метров (с) | 8.2-7.0 | 8.5-7.4 | 7.0-6.3 | 7.5-6.6 | 6.2-5.7 | 6.5-5.9 | 6.2-5.7 | 6.5-5.9 |
| 2. | Челночный бег 3х10метров (с) | 11.5-11.0 | 11.7-11.2 | 11.0-10.5 | 11.2-10.7 | 10.5-10.0 | 10.7-10.2 | 10.5-10.0 | 10.7-10.2 |
| 3. | Бег 200 м (с) (скоростная выносливость) | 42 - 52 | 42 - 52 | 40 - 50 | 40 - 50 | 38 - 46 | 38 - 46 | 38 - 46 | 38 - 46 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 82-107 | 87-103 | 95-132 | 92-121 | 112-140 | 97-129 | 112-140 | 97-129 |
| 5. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 6 - 8 | 6 - 8 | 6 - 10 | 6 - 4 | 8 - 11 | 8 - 5 | 8 - 11 | 8 - 5 |
| 6. | Подтягивание (кол-во раз) (в висе лежа) | 13 - 9 | 8 - 5 | 15 - 11 | 10 - 6 | 17 - 13 | 12 - 8 | 17 - 13 | 12 - 8 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз) | 9 - 11 | 7 - 9 | 10 - 12 | 8 - 10 | 12 - 14 | 9 - 12 | 12 - 14 | 9 - 12 |

**Раздел 4.Информационное обеспечение Программы.**

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР Б.А. Подлиев (и др.) –М., Советский спорт, 2003.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта., Киев, 2002.
3. Гопиус С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией развития скоростно-силовых качеств. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003-№4.
4. Горелова Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа., Ростов-на-Дону, Феникс, 2007.
5. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Учетные записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2000-№3.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы., М., Физкультура и спорт, 1978.
7. Матущак П.Ф. Сто уроков по вольной борьбе. Алма-Ата, 1990.
8. Международные правила борьбы. Международная федерация ФИЛА.
9. Минунашвили Д.Г. Учебник Тренера по вольной борьбе. Издательство КПГУ, 1995.
10. Невретдинов Ш.Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе. ФОН, 1997.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера., М., АСТ-Астрель, 2002.
12. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений., Минск, Харвест, 2009.
13. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. Перевод с польского, М. Физкультура и спорт, 1998.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование., М.,Физкультура и спорт,1984.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов. Издательский центр «Академия», 2000.
16. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих., Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
17. ФЗ РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
18. ФЗ РФ от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Интернет-ресурсы: Международный борцовский форум. Раздел: Вольная борьба.