

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД - КУРОРТ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ

«ОДОБРЕНО»

Педагогический совет

Протокол № 3 от «27» 03. 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮОЦФС»

А.В. Татаринов

«27» марта 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД  
СПОРТА»

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации программы: 1 год (144 час.)

Уровень: разноуровневая

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Разработали:

Педагоги дополнительного образования МБУДО  
«ДЮОЦФС» Нурмагомедов Н.М., Самедов Р.Х.

г. Ялта

2026 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Учебный план .....	9
Раздел 3. Календарный учебный график .....	11
Раздел 4. Содержание программы.....	14
Раздел 5. Воспитание .....	23
Раздел 6. Планируемые результаты .....	25
Раздел 7. Ресурсное обеспечение .....	26
Раздел 8. Список использованной литературы.....	30
Приложение 1. Оценочный материалы.....	32
Приложение 2. Примерная схема комплекса для развития ловкости.....	35
Приложение 3. Комбинации в вольной борьбе.....	37
Приложение 4. Нормативы для перевода на следующий уровень .....	38
Приложение 5. Комплекс упражнений без предметов и с предметами.....	39
Приложение 6. Игры, используемые для освоения специальной физической подготовки.....	43
Приложение 7. Календарно – тематическое планирование .....	47
Приложение 8. План воспитательной работы .....	64
Приложение 9. Лист корректировки программы .....	67

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Основой разработки ДОП является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

**Цель программы:** создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

На стартовый уровень зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - постоянный.

***Основные задачи подготовки:***

➤ *Образовательные:*

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

➤ *Личностные:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

➤ *Метапредметные:*

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

***Цель базового уровня:*** усовершенствовать навыки в вольной борьбе, получение спортивных разрядов и закрепить высокие результаты на соревнованиях различного уровня.

***Задачи базового уровня:***

➤ *Образовательные:*

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

➤ *Личностные:*

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.

➤ *Метапредметные:*

- выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе и комплектовании тренировочных групп;

***Для всех уровней подготовки:***

1. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

2. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

**Адресат программы:** от 6 лет до 17 лет.

**Учет возрастных особенностей** девушек при занятии на тренировках и соревнованиях стоит на особом месте. Возраст 12—18 лет совпадает с периодом полового созревания. Изменения, связанные с процессом полового созревания, оказывают свое влияние на весь организм. В 12—15 лет происходит бурный рост тела в длину, что также совпадает с усилением функций гипофиза и щитовидной железы. Учитывая эти особенности, тренер-преподаватель более осторожно применяет упражнения для развития силы и гибкости, потому что чрезмерное применение их может оказать отрицательное воздействие на рост костей и сказаться на правильности осанки.

В методике проведения занятий с подростками тренер учитывает и особенности сердечно-сосудистой системы. Для предотвращения перенапряжения сердца тренер регулирует нагрузки, увеличивая их строго постепенно. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке у них могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Легко возникает состояние утомления.

Итак, в процессе своего развития юные спортсмены имеют характерные для них возрастные особенности. Тренер-преподаватель знает и учитывает эти особенности. Учет возрастных особенностей позволяет тренеру не только лучше подготавливать борцов, но и избежать патологических изменений в их организме.

**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.

**Педагогическая целесообразность** программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

**Форма обучения:** очная.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-17 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

### **Продолжительность и режим занятий:**

СОГ = 4 часа в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа.

СОГ = 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 часа.

СОГ = 8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Уровень программы:** разноуровневая (стартовый, базовый).

**Объем и срок освоения программы:** 1 год (144 час, 216 час, 288 час).

**Состав групп** – постоянный.

Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе от 15 до 24 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

## **Формы аттестации**

Основным показателем успеваемости обучающихся является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов программы. Обучающиеся должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана ДЮОЦ. Помимо теоретических и практических занятий, в учебную работу входят занятия ОФП на основе врачебного контроля, особенно в летнее время.

При обучении на секции вольной борьбы важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

*В работе применяются такие виды контроля:*

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу);

- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения обучающимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения обучающимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения обучающимися программы).

**Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:**

- соревнования и показательные выступления.
- дача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
- Контрольные и товарищеские игры.

**РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»,  
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Таблица 1

№ п/п	Разделы программы	Спортивно – оздоровительные группы (стартовый уровень)		Формы контроля
		4 час/нед	6 час/нед	
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	10	Устный опрос
2	ОФП (общая физическая подготовка)	66	58	Выполнение упражнений
3	СФП (специальная физическая подготовка)	30	70	Выполнение упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	30	70	Выполнение упражнений
5	Судейская практика	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	2	2	Устный опрос, выполнение упражнений
7	Участие в соревнованиях	<b>Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</b>		
8	Медицинский контроль	2	2	-
9	Контрольные , контрольно – переводные нормативы	2	2	-
10	Инструктаж по охране труда	2	2	-
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	-

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»  
(базовый уровень)**

Таблица 2

№ п/п	Разделы программы	Группы начальной подготовки (базовый уровень)	Формы контроля
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	Устный опрос
2	ОФП (общая физическая подготовка)	54	Выполнение упражнений
3	СФП (специальная физическая подготовка)	63	Выполнение упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	133	Выполнение упражнений
5	Судейская практика	18	
6	Восстановительные мероприятия	5	Устный опрос, выполнение упражнений
7	Участие в соревнованиях	<b>Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</b>	
8	Медицинский контроль	2	-
9	Контрольные , контрольно – переводные нормативы	2	-
10	Инструктаж по охране труда	2	-
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>288</b>	-

\* Учебный план-график (распределения учебных часов) педагог дополнительного образования для каждой группы составляет самостоятельно на каждый учебный год.

## РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГРУППЫ СОГ, 4 ЧАС/НЕД

Таблица 3

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1.	Физкультура и спорт в России	<b>2</b>					1			1	
1.2.	История развития вольной борьбы. Меры безопасности	<b>3</b>	2					1			
1.3.	Краткие сведения о физиологических строениях детского организма	<b>2</b>		1					1		
1.4.	Гигиена, закаливание и режим борцов	<b>3</b>		1	1	1					
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	<b>66</b>	4	4	4	10	5	10	12	10	7
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	5	4	5	3	3	3	3	2	2
<b>4.</b>	Технико – тактическая подготовка	<b>30</b>	6	6	5	2	2	2	2	3	2
<b>5.</b>	Восстановительные мероприятия	<b>2</b>			1						1
<b>6.</b>	Врачебный контроль					1					1
<b>7.</b>	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	<b>2</b>				1					1
<b>8.</b>	Инструктаж по охране труда	<b>2</b>	1				1				
<b>9.</b>	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
<b>ВСЕГО</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий программы «Вольная борьба – олимпийский вид спорта» составляет 144 часов. Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГРУППЫ СОГ, 6 ЧАС/НЕД

Таблица 4

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1.	Основы техники вольной борьбы	1							1		
1.2.	Основы техники вольной борьбы	1						1			
1.3.	Правила соревнований вольной борьбы	1				1					
1.4.	Выдающиеся спортсмены вольной борьбы	2		1							1
1.5.	Общая характеристика спортивной тренировки	3	1	1			1				
1.6.	Единая всероссийская спортивная классификация	2				1				1	
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	Общая физическая подготовка	58	7	6	7	6	6	6	7	7	6
3.	Специальная физическая подготовка	70	6	6	7	8	8	9	9	9	8
4.	Технико – тактическая подготовка	70	11	12	10	7	4	6	7	7	6
6.	Восстановительные мероприятия	2				1					1
7.	Врачебный контроль	2				1					1
8.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2				1					1
9.	Инструктаж по охране труда	2	1				1				
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮОЦФС», включая каникулы. Объем занятий программы «Вольная борьба – олимпийский вид спорта» составляет 216 часов.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Таблица 5

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1.1.	Физкультура и спорт в России	<b>1</b>	1										
1.2.	История развития вольной борьбы. Меры безопасности	<b>1</b>							1				
1.3.	Краткие сведения о физиологических строениях детского организма	<b>1</b>				1							
1.4.	Гигиена, закаливание и режим борцов	<b>2</b>		1							1		
1.5.	Основы техники вольной борьбы	<b>2</b>		1					1				
1.6.	Правила соревнований вольной борьбы	<b>2</b>	1					1					
<b>ВСЕГО</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	<b>54</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	<b>63</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
<b>4.</b>	Технико – тактическая подготовка	<b>133</b>	16	18	17	15	9	12	17	17	17	12	12
<b>5.</b>	Восстановительные мероприятия	<b>5</b>		1		1		1		1		1	1
<b>6.</b>	Судейская подготовка	<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>7.</b>	Врачебный контроль	<b>2</b>				1							1
<b>8.</b>	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	<b>2</b>				1							1
<b>9.</b>	Инструктаж по охране труда	<b>2</b>	1					1					
<b>10.</b>	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий											
<b>ВСЕГО</b>		<b>288</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>30</b>		

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий программы «Вольная борьба – олимпийский вид спорта» составляет 288 часов. Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

**РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»**  
**Группа СОГ, 4 час/нед (6 час/нед)**

**Раздел 1. Теория (10 часов)**

*1.1. Физкультура и спорт в России*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

*1.2. Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы*

Развитие и зарождение вольной борьбы. Основные показатели достигнутые в данном виде спорта.

*1.3. Краткие сведения о функциях и строении детского организма.*

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ - жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК - максимальное потребление кислорода. ПАНО - порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Влияние занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*1.4. Гигиена, закаливание и режим борцов*

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляемые: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по футболу. Необходимость, периодических медицинских осмотров.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (66 (58) часов)**

**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, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, 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; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; 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; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

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

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

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (30 (70) часов)**

#### **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.

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

### **Игры в атакующие захваты**

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

## **Игры в теснение**

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. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. 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.

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 подростка 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 дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

#### **Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка (30 (70 часов)**

- Имитационные упражнения:
- Упражнения для развития скорости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития ловкости. Различные
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития выносливости.
- Тактика борьбы

Стартовый уровень – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

#### **Раздел 5. Восстановительные мероприятия (2 часа)**

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

#### **Раздел 8. Медицинский контроль (2 часа)**

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца».

#### **Раздел 9. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2 часа)**

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

## **Раздел 10. Инструктаж по охране труда (2 часа)**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

## **СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»**

### **Раздел 1. Теория (9 часов)**

#### *1.2. Основы техники вольной борьбы*

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

#### *1.3. Правила соревнований вольной борьбы*

Детальное изучение правил соревнований вольной борьбы. Весовые категории вольной борьбы. Повешение спортивного мастерства.

#### *1.4. Выдающиеся спортсмены вольной борьбы*

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

#### *1.5. Общая характеристика спортивной тренировки*

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

#### *1.6. Единая всероссийская спортивная классификация*

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (54 часа)**

#### **➤ Упражнение без предметов:**

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для рук, туловища и ног;

- д) упражнения для формирования правильной осанки;
- е) упражнения на расслабление;
- ж) дыхательные упражнения.

➤ **Упражнения с предметами:**

- а) со скакалкой;
- б) с гимнастической палкой;
- в) упражнения с теннисным мячом;
- г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг);
- д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг);
- е) упражнения с гирями;
- ж) упражнения со стулом.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (63 часа)**

- Игры в касания;
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в теснения
- Игры в дебюты (начало поединка).
- 

**Раздел 4. Техника – тактическая подготовка (133 часа)**

- Имитационные упражнения;
- Упражнения для развития скорости;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития выносливости;
- Тактика борьбы.

**Раздел 5. Судейская практика (18 часов)**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения:

- различных физических упражнений;
- показа различных физических упражнений;
- проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;

- приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- определение оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- Определение поражения в схватке за нарушения правил.

### **Раздел 6. Восстановительные мероприятия (5 часов)**

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

### **Раздел 8. Медицинский контроль (2 часа)**

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца».

### **Раздел 9. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2 часа)**

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

### **Раздел 10. Инструктаж по охране труда (2 часа)**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

## РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных

листочков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

*Основными задачами психологической подготовки являются:*

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстям.

## **РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые результаты спортивно – оздоровительного уровня:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства.

### **Планируемые результаты базового уровня:**

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе и комплектовании тренировочных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.
- повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
- судейская и инструкторская практика в организации и проведении соревнований.

## РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования, обладающий следующими характеристиками:

- Среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы.
- Способность качественно и в полном объеме выполнять возложенные на него должностные обязанности.
- Обеспечение соблюдения прав и свобод обучающихся.
- Комплектование состава обучающихся и принятие мер по его сохранению в течение всего периода обучения.
- Реализация образовательной программы.
- Выбор форм, средств и методов работы, соответствующих психофизическим особенностям обучающихся.
- Консультирование родителей и коллег по вопросам образовательной деятельности.
- Выполнение норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
- Проведение инструктажа по технике безопасности.
- Повышение уровня педагогического мастерства и квалификации.

### Материально – техническое обеспечение для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1

8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1

**Информационное обеспечение:** просмотр и анализ боев, спарингов и т.д.

*Перечень интернет – ресурсов:*

1. <http://www.wrestrus/> сайт Федерации спортивной борьбы России
2. <http://www.minsport.gov.ru/> сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. <http://минобрнауки.рф/> сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Особенности организации образовательного процесса:** обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Так же на дистанционное обучения переводится программа в период карантина или в активированные дни.

**Основные формы тренировочного процесса:**

- теоретические занятия;
- индивидуальная;
- групповая и командная тренировка;

- педагогический и медицинский контроль.

Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности  
Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

### **Основные средства тренировочных воздействий**

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).

2. Обще - развивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).

3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).

3. Специальная физическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис).

*Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность:* росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. Тренировка в спортивной секции обычно длится 45 минут. В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам. Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности. Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:  
1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива). 2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей). 3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ). 4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико - технического мастерства). Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

### **Методы обучения:**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповая форма обучения.

**Формы организации учебного занятия:**

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа

**Педагогические технологии:**

Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма.

## РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ✓ Для педагога дополнительного образования:

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г. (не переиздавалась)
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983. (не переиздавалась)
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003. (не переиздавалась)
4. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г. (не переиздавалась)
5. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКГУ, 1995. (не переиздавалась)
6. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000. (не переиздавалась)
7. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997. (не переиздавалась)
8. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980. (не переиздавалась)
9. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999. (не переиздавалась)
10. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997. (не переиздавалась)
11. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985. (не переиздавалась)
12. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984. (не переиздавалась)

13. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г. (не переиздавалась)

14. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003. (не переиздавалась)

✓ **Для обучающихся**

1. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990 (не переиздавалась)
2. Миндиашвили Д.Г. Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. 1998 г.

✓ **Для родителей**

1. Даниэль Дуддек. «Будь сильным как лев. Как родителям научить своих детей противостоять буллингу», - 2022

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ****КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

## **Нормативы по технической подготовленности**

(для всех групп подготовки)

### ***Техника выполнения специальных упражнений***

#### **Забегания на мосту:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### **Перевороты с моста:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### **Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:**

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### **Кувырок вперед, подъем разгибом:**

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

#### **Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

### ***Техника выполнения технико-тактических действий***

**Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций** в стойке и партере из всех классификационных групп.

**Выполнение защит и контрприемов** от приема, выполняемого партнером.

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

◆ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

◆ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

◆ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
<p style="text-align: center;">Акробатические упражнения</p> 1. «Ножницы» (из и.п. лежа на спине, руки вверх – группировка) 2. Кувырок вперед и назад из разных и.п.) 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за сет вращения. Тоже вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1. Игры в касание  2. Игры в дебюты	4 мин; 4 задания по 5-7 раз  4 мин; 4-6 и.п. по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя  В форме соревнований между парами
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
<p style="text-align: center;">Упражнения в парах</p> 1. Переноска партнера на плечах а) по коврику б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4 x 10 м 4 x 10 м 4 x 10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8 x 10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников  В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях  В форме соревнований
<i>IV станция</i>	<i>8 мин</i>	
<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом</p> 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую	2 мин; 4 x 8-12  2 мин; 4 x 8-12	С баскетбольными мячами

<p>3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру</p> <p>4. То же, стоя спиной к партнеру</p>	<p>2 мин; 4х8-12</p> <p>3 мин; 4х8-12</p>	<p>Упражнение выполняется в форме соревнований</p> <p>С набивным мячом весом 1-2кг.</p>
<p><i>Устанция</i></p>	<p><i>8 мин</i></p>	<p><i>Для всех занимающихся</i></p>
<p>1. Игра «регби на коленях»</p> <p>2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки</p>	<p>2х4 мин</p>	

## КОМБИНАЦИИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвиванием ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвиванием ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвиванием ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

## КОМПЛЕК УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

### Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных 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.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами,

пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись 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 и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; 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 и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) 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; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо,

влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

## **ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

### **Игры в атакующие захваты**

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### **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. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. 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 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадку 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 подростка 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 дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединки, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

**Усложнения исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ, 4 ЧАС/НЕД

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. Ознакомление с правилами вольной борьбы.	2				
2	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2				
3	Нырки и переводы.	2				
4	Проходы в ногу.	2				
5	Работа в партере. Психологическая подготовка.	2				
6	Работа в стойке. Сбивания и сваливания.	2				
7	Работа в партере. Обучение приёму «накат».	2				
8	Обучение захватам рук и шеи.	2				
9	Силовая подготовка.	2				
10	Обучение приёму «мельница».	2				
11	Связка приёмов с проходом в ногу.	2				
12	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
13	Обучение приёму «накат» с захватом рук.	2				
14	Проход в ногу.	2				
15	Работа в партере. Атака и защита					
16	Игра в «Рэгбол».	2				
17	Нырки и переводы с доработкой на «накат».	2				
18	Выседы с разных положений. Психологическая подготовка.	2				
19	Проход в две ноги со сбиванием.	2				
20	Обучение приёму «крест».	2				
21	Боковой проход в ногу с доработкой на «крест».	2				

22	Специальные Упражнения для развития быстроты.	2				
23	Нырки и переводы.	2				
24	Проход в ногу. Защита от проходов в ногу.	2				
25	Восстановительные мероприятия. Психологическая подготовка.	2				
26	Швунги. Захваты рук и шеи.	2				
27	Обучение приёму «накат». Защита от наката.	2				
28	Повторение изученного. Схватки 2×2×2.	2				
29	Спортивные игры.	2				
30	Проходы в ногу со швунгами.	2				
31	Защита от проходов в ноги. Контратака.	2				
32	Нырки и переводы. Психологическая подготовка.	2				
33	Атакующие действия. Медицинский контроль.	2				
34	Контрольно-переводные нормативы.	2				
35	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой.	2				
36	Проход в две ноги с броском на 4 балла.	2				
37	Работа в партере. Атака и защита.	2				
38	2-е приёмы в партере.	2				
39	Специальные упражнения для развития гибкости.	2				
40	Психологическая подготовка.	2				
41	Повторение изученного. Схватки 2×2×2.	2				
42	Спортивные игры.	2				
43	Нырки и переводы.	2				
44	Проходы в ногу.	2				
45	Защита от проходов.	2				
46	Работа в партере.	2				
47	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	2				
48	Выседы с различных положений.	2				

49	Обучение приёму «лампочка».	2				
50	Продергивание соперника вниз захватом за голову и руку.	2				
51	Повторение изученного. Схватки 2×2×2.	2				
52	Работа в стойке. Сбивания и сваливания.	2				
53	Защита от проходов в ногу.	2				
54	Работа в партере.	2				
55	Проходы в ногу. Психологическая подготовка.	2				
56	Обучение приёму «крест».	2				
57	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
58	Броски со стойки.	2				
59	Нырки и переводы.	2				
60	Выседы с различных положений.	2				
61	Работа в стойке.	2				
62	Схватки 2×2×2.	2				
63	Психологическая подготовка.	2				
64	Обучение приёму «лампочка».	2				
65	Нырки и переводы.	2				
66	Швунги. Захваты рук.	2				
67	Работа в партере.	2				
68	Проходы в ногу со сбиванием. Восстановительные мероприятия.	2				
69	Специальные упражнения для развития гибкости. Медицинский контроль.	2				
70	Общая физическая подготовка	2				
71	Контрольно-переводные нормативы.	2				
72	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
<b>ИТОГО</b>			<b>144</b>			

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ, 6 ЧАС/НЕД

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. Ознакомление с правилами вольной борьбы.	2				
2	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2				
3	Нырки и переводы.	2				
4	Проходы в ногу.	2				
5	Работа в партере. Схватки 2×2×2. Психологическая подготовка.	2				
6	Работа в стойке. Сбивания и сваливания.	2				
7	Работа в партере. Обучение приёму «накат».	2				
8	Обучение захватам рук и шеи.	2				
9	Силовая подготовка.	2				
10	Обучение приёму «мельница».	2				
11	Связка приёмов с проходом в ногу.	2				
12	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
13	Обучение приёму «накат» с захватом рук.	2				

14	Повторение изученного. Схватки 2×2×2	2				
15	Игра в «Рэгбол».	2				
16	Нырки и переводы с доработкой на «накат».	2				
17	Выседы с разных положений. Психологическая подготовка.	2				
18	Проход в две ноги со сбиванием.	2				
19	Обучение приёму «крест».	2				
20	Боковой проход в ногу с доработкой на «крест».	2				
21	Специальные Упражнения для развития быстроты.	2				
22	Нырки и переводы.	2				
23	Проход в ногу. Защита от проходов в ногу.	2				
24	Обучение приёму «мельница».	2				
25	Швунги. Захваты рук и шеи.	2				
26	Обучение приёму «накат». Защита от наката.	2				
27	Повторение изученного. Схватки 2×2×2.	2				
28	Спортивные игры.	2				
29	Проходы в ногу со швунгами.	2				
30	Защита от проходов в ноги. Контратака.	2				
31	Нырки и переводы. Психологическая подготовка.	2				

32	Атакующие действия.	2				
33	Специальные упражнения для развития силы рук и ног.	2				
34	Проход в ближнюю и дальнюю ногу.	2				
35	Проход в две ноги с броском на 4 балла.	2				
36	Работа в партере. Атака и защита.	2				
37	2-е приёмы в партере.	2				
38	Специальные упражнения для развития гибкости.	2				
39	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль. Психологическая подготовка.	2				
40	Повторение изученного. Схватки 2×2×2.	2				
41	Спортивные игры.	2				
42	Нырки и переводы.	2				
43	Проходы в ногу.	2				
44	Защита от проходов. Психологическая подготовка.	2				
45	Работа в партере.	2				
46	Сваливания и сбивания со стойки.	2				
47	Специальные упражнения для развития скорости.	2				
48	Выседы с различных положений.	2				
49	Контрольно-переводные нормативы.	2				

50	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. Психологическая подготовка.	2				
51	Работа в партере.	2				
52	Проходы в ногу.	2				
53	Обучение приёму «крест».	2				
54	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
55	Броски со стойки.	2				
56	Нырки и переводы.	2				
57	Выседы с различных положений.	2				
58	Работа в стойке.	2				
59	Схватки 2×2×2.	2				
60	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	2				
61	Обучение приёму «лампочка».	2				
62	Нырки и переводы.	2				
63	Швунги. Захваты рук.	2				
64	Работа в партере.	2				
65	Проходы в ногу со сбиванием.	2				
66	Специальные упражнения для развития гибкости.	2				
67	Броски со стойки.	2				
68	Защита от проходов в ноги.	2				
69	Обучение броску «обратный».	2				
70	Схватки 2×2×2.	2				

71	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	2				
72	Обучение приёму «замок».	2				
73	Работа в партере.	2				
74	Контрприём от приёма «замок».	2				
75	Работа в стойке.	2				
76	Нырки и переводы.	2				
77	Подводящие упражнения для бросков со стойки.	2				
78	Проходы в ногу со сбиванием.	2				
79	Защита от проходов в ногу.	2				
80	Обучение приёму «накат».	2				
81	Схватки 2×2×2	2				
82	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	2				
83	Нырки и переводы со сбиванием в партер.	2				
84	Работа в партере.	2				
85	Обучение приёму «накат».	2				
86	Защита от «накатов».	2				
87	Специальные упражнения для развития ловкости.	2				
88	Проходы в ноги с дальнейшей атакой.	2				
89	Проход в две ноги с броском.	2				
90	Защита от проходов в ногу.	2				
91	Обучение приёму «лампочка».	2				
92	Выседы с различных положений.	2				

93	Схватки 2×2×2.	2				
94	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	2				
95	Швунги.	2				
96	Проходы в ногу.	2				
97	Защита от проходов в ногу.	2				
98	Обучение броску «обратный» за туловище.	2				
99	Нырки и переводы со сбиванием.	2				
100	Контрольные схватки 2×2×2.	2				
101	Спортивные игры.	2				
102	Подводящие упражнения для бросков со стойки.	2				
103	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	2				
104	Контрольно-переводные нормативы. Восстановительные мероприятия.	2				
105	Схватки 2×2×2.	2				
106	Общая физическая подготовка	2				
107	Контрольные схватки 2×2×2.	2				
108	Спортивные игры.	2				
<b>ВСЕГО</b>		<b>216 часов</b>				

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ, 8 ЧАС/НЕД

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. Ознакомление с правилами вольной борьбы.	2				
2	Кроссовая подготовка.	2				
3	Спортивные игры.	2				
4	Силовая подготовка.	2				
5	Работа в партере.	2				
6	Обучение приёму «ключ».	2				
7	Работа в партере.	2				
8	Проходы в ногу.	2				
9	Работа в партере.	2				
10	Бросок через бедро.	2				
11	Обучение приёму «накат».	2				
12	Силовая подготовка.	2				
13	Схватки 2×2×2.	2				
14	Работа над ошибками. Психологическая подготовка.	2				
15	Обучение приёму «мельница».	2				
16	Броски со стойки.	2				
17	Игра в «Рэгбол».	2				
18	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
19	Обучение приёму «кочерга».	2				

20	Работа в партере с сопротивлением.	2			
21	Защита от прохода в ногу.	2			
22	Защита от прохода в ногу с подсечкой.	2			
23	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	2			
24	Работа над ошибками.	2			
25	Приём с прогибом и его разновидности.	2			
26	Обучение приёму «крест».	2			
27	Повторение приёма «крест».	2			
28	Броски вертушкой.	2			
29	Защита от прохода в ногу с подсечкой.	2			
30	Нырок подсечкой.	2			
31	Связки выход на 2 балла и накат без рук.	2			
32	Защита от приёма «накат».	2			
33	Игра в футбол. Психологическая подготовка.	2			
34	Приёмы в стойке.	2			
35	Обучение приёму «накат» с руками.	2			
36	Защита в партере.	2			
37	Проходы в ногу.	2			
38	Защита от проходов в ноги.	2			
39	Специальные упражнения для развития силы рук и ног.	2			
40	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	2			
41	Атакующие действия.	2			
42	Игра в баскетбол.	2			
43	Обхват ногой.	2			
44	Подсечка внешней стороной стопы с раскручиванием.	2			

45	Подсечка ногой из захвата из под рук.	2				
46	Проход в ногу с подсечкой.	2				
47	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	2				
48	Обучение приёму «вертушка».	2				
49	Специальные упражнения для развития быстроты.	2				
50	Подсечка.	2				
51	Переводы и сваливания.	2				
52	Переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.	2				
53	Продергивание под себя с ложной атакой в ноги.	2				
54	Проход в ноги с раскручиванием.	2				
55	Обучение приёму «лампочка».	2				
56	Бег на 3км. Психологическая подготовка.	2				
57	Работа в партере.	2				
58	Учебные схватки.	2				
59	Приём «мельница».	2				
60	Приём «кочерга».	2				
61	Игра в «Рэгбол».	2				
62	Приём «накат» с захватом рук.	2				
63	Проходы в ноги.	2				
64	Защита от проходов в ноги.	2				
65	Схватки 2×2×2. Броски со стойки.	2				
66	Работа над ошибками.	2				

67	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	2				
68	Контрольно-переводные нормативы.	2				
69	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой.	2				
70	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
71	Выход на 2 балла.	2				
72	Отработка приёмов «лампочка», «накат», «крест».	2				
73	Отработка приёмов в партере с сопротивлением.	2				
74	Нырок, переводы.	2				
75	Связка приёмов.	2				
76	Отработка контрприемов.	2				
77	Проход в ноги.	2				
78	Приёмы в стойке.	2				
79	Схватки 2×2×2. Психологическая подготовка.	2				
80	4х бальные броски.	2				
81	Работа с сопротивлением в разных положениях.	2				
82	Забег, выседы.	2				

83	Обучение приёму «ножницы».	2				
84	Отработка приёма «накат» с сопротивлением.	2				
85	Схватки 2×2×2.	2				
86	Работа над ошибками.	2				
87	Вязка рук.	2				
88	Кроссовая подготовка.	2				
89	Борьба в партере.	2				
90	Проходы в ноги.	2				
91	Забегания на 2 балла спереди.	2				
92	Отработка приёмов в партере.	2				
93	Вязка рук.	2				
94	Связки приёмов.	2				
95	Отработка контрприемов.	2				
96	Игра в «Рэгби».	2				
97	Отработка приёмов «крест» и «ножницы».	2				
98	Работа над ошибками.	2				
99	Специальные упражнения для развития гибкости.	2				
100	Обучение приёму «мельница».	2				

101	Проходы в ноги.	2				
102	Защита от проходов в ноги.	2				
103	Бросок через бедро.	2				
104	Силовая подготовка.	2				
105	Схватки 2×2×2.	2				
106	Работа над ошибками. Психологическая подготовка.	2				
107	Обучение приёму «мельница».	2				
108	Броски со стойки.	2				
109	Игра в баскетбол.	2				
110	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
111	Обучение приёму «кочерга».	2				
112	Работа в партере с сопротивлением.	2				
113	Защита от проходов в ноги.	2				
114	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	2				
115	Работа над ошибками.	2				
116	Вязка рук.	2				
117	Борьба в партере.	2				

118	Проходы в ноги.	2				
119	Забегания на 2 балла спереди.	2				
120	Отработка приёмов в партере.	2				
121	Игра в «Рэгбол».	2				
122	Отработка приёмов «крест» и «ножницы».	2				
123	Работа над ошибками.	2				
124	Работа в партере.	2				
125	Приём «мельница» .	2				
126	Проходы в ноги.	2				
127	Защита от проходов в ноги..	2				
128	Бросок «кочерга».	2				
129	Защита от бросков со стойки.	2				
130	«Накат».	2				
131	Схватки 2×2×2. Психологическая подготовка.	2				
132	Работа над ошибками.	2				
133	Обучение приёму «мельница».	2				
134	Атакующие и контратакующие действия.	2				
135	Отработка бросков со стойки.	2				
136	Игра в баскетбол.	2				

137	Работа с сопротивлением в различных положениях.	2				
138	Связка приёмов.	2				
139	Забег и выседы.	2				
140	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	2				
141	Работа над ошибками. Медицинский контроль.	2				
142	Контрольно-переводные нормативы. Восстановительные мероприятия.	2				
143	Связка приёмов.	2				
144	Общая физическая подготовка	2				
<b>ВСЕГО</b>		<b>288 часов</b>				

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Возраст</b>
<b>1</b>	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-8 лет
<b>2</b>	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	11-14 лет
<b>3</b>	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-14 лет
<b>4</b>	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-14 лет
<b>5</b>	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-14 лет
<b>6</b>	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	
<b>7</b>	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	
<b>8</b>	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	11-14 лет
<b>9</b>	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-14 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
10	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	6-14 лет
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-14 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-18 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ущерб здоровью наносимый табаком»</li> <li>• «Жизнь прекрасна без наркотиков»</li> <li>• «Спайсы в чем вред, отличие от курения»</li> <li>• «Умеешь ли ты решить свои проблемы»</li> <li>• «Алкоголь и спорт»</li> <li>• «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить»</li> <li>• Вредные сайты интернета</li> <li>• «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде</li> <li>• «Пристрастия, уносящие жизнь»</li> <li>• «Уголовная ответственность в 14 лет»</li> <li>• «Мир и терроризм»</li> </ul>	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-18 лет

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы  
«Вольная борьба – олимпийский вид спорта»**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения Ф.И.О.</b>
	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году		педагог дополнительного образования