

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

Принята на заседании
педагогического совета
«08» февраля 2024 г.
Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МАУДО «СШ №4»

МО Динской район

А.А.Кондрышев

«08» февраля 2024г.

Приказ № 39-о от 08.02.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (184 часа)

Возрастная категория: от 7 до 19 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 64620

Механизм финансирования: муниципальное задание

Авторы – составители:

Мартынова Е.Е. инструктор-методист

ст.Новотитаровская
2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	25
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	27
2.1. Календарный учебный график программы	27
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	30
2.5. Методические материалы.....	30
Раздел №3 «Рабочая программа воспитания».....	35
3.1. Цель воспитательной работы	35
3.2. Задачи воспитательной работы	35
3.3. Формы и методы воспитания	36
3.4. Условия воспитания, анализ результатов	37
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы	37
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	38
Список литературы	40
Список литературы для тренеров-преподавателей.....	40
Список литературы для родителей.....	41
Список литературы для учащихся.....	41

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

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) включая дисциплины (грэпплинг, панкратион, греко-римская борьба).

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на получение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, первоначальных профессиональных умений и навыков в избранном виде спорта, способствует выявлению и развитию физических и морально-волевых качеств учащихся.

Программа разработана МАУДО «СШ №4» МО Динской район на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурно - спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Рыбалева И.А., руково-

дитель Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края, 2020 г.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
- Устав МАУДО «СШ №4» МО Динской район
- Иные нормативно-правовые акты регламентирующие вопросы спортивной подготовки.

Новизна программы. Новизна данной программы по спортивной борьбе состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов единоборства. В программу включены занятия на тренажерах, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Актуальность программы. Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных связей как в группе, так и занимающегося с тренером. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития спортивной борьбы по дисциплинам греко-римская борьба, панкратион, грэпплинг, мма (смешанное боевое единоборство).

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказаны занятия единоборствами.

Педагогическая целесообразность. Создание особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся от 7 до 19 лет. В группе могут заниматься дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и с различными видами психофизиологических особенностей, с уровнем интеллектуального развития не ниже возрастной нормы. Также могут быть приняты дети, не прошедшие индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа реализуется на базовом уровне и рассчитана на 1 год обучения (184 часов)

46 учебных недель с 1 сентября.

Формы обучения. Форма обучения - очная. Форма организации детей на занятии: групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. Перерыв между каждым часом – 10 минут. Всего 4 учебных часа в неделю для каждой группы. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Учащиеся могут быть сформированы группы одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в возрасте 7-18 лет. Наполняемость групп от 15 до 20 человек.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Особенности зачисления: набор в группу производится по желанию учащихся и их родителей (на основании заявлений о приеме) без предъявления требований к уровню физической подготовки и сдачи приемных нормативов. Зачисление на программу возможно в течении всего учебного периода при наличии свободных мест в группе.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: сформировать базовый минимум знаний, умений и навыков по спортивной борьбе, улучшение качества набора в группы начальной подготовки по программам спортивной подготовки.

Задачи программы.

Предметные:

- формирование базовые знания по истории развития спортивной борьбы в Море, России, регионе;
- изучение представлений о методике формирования навыков технической подготовленности по виду спорта спортивная борьба;
- раскрытие понятий, терминов и определений спортивной борьбы;
- обучение техническим элементам и правилам выбранного вида спорта

- самостоятельное формирование комплекса общей и специальной физической подготовки;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- формирование умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- развитие социальных и гражданских качеств личности ребенка

Метапредметные:

- развитие общефизических и специальных качеств борца;
- развитие устойчивой позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие средствами спортивной борьбы индивидуальных способностей, обучающихся;
- развитие уровней познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- раскрытие средствами борьбы спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширение функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Модули образовательной деятельности	Количество часов			Форма атте- стации
		всего	практика	теория	
1	Теоретическая подготовка	7		7	опрос
2	Общая физическая подготовка	64	64		тестирование
3	Специальная физическая подготовка	46	46		тестирование
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	31	31		практическая
5	Другие виды спорта и подвижные игры	17	17		практическая
6	Тактическая и психологическая подготовка	17	17		опрос
7	Контрольно-переводные испытания	2	2		практическая
ИТОГО:		184	177	7	

**Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	35
3	Специальная физическая подготовка	25
4	Техническая подготовка	17
5	Другие виды спорта и подвижные игры	9
6	Тактическая и психологическая подготовка	9
7	Контрольно-переводные испытания	1
ИТОГО:		100

Содержание учебного плана.

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности (2 час).
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия (2 час).
- Правила поведения на тренировках по спортивной борьбе (1 час).
- Понятие о дисциплине и самодисциплине (1 час).
- Основы гигиены, закаливание, питание и режим борца (1 час).
- Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала (1 час).
- Правила соревнований по спортивной борьбе (1 час).
- Краткий обзор истории борьбы (0.5 час).
- Древняя Греция – родина классической борьбы (0.5 час).
- Анатомически правильные названия частей тела (0.5 час).
- Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой (0.5 час).

Модуль 2. Общая физическая подготовка.

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- Лазания, прыжки.
- Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков, необходимых в спортивных единоборствах, поскольку благоприятным моментом для развития координации является возраст 10-12 лет. Спортивная борьба - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов. Общая физическая подготовка включает в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах.

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, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу внутрь и наружу, в полу приседе, приседе;
- ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег:

- на короткие дистанции (30, 60 метров) из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции от 200 м. и далее по прямой и пересеченной местности (кросс);
- с преодолением препятствий по песку, воде, змейкой, спиной вперед, боком;
- с высоким подниманием бедра, захлестом (касаясь пятками ягодиц), с поворотом на носках;
- бег в равномерном и переменном (с ускорением) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

Прыжки:

- в длину с места и с разбега;
- прыжки на одной и двух ногах;
- со сменой положения ног (с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две);
- прыжки вперед, назад, боком, с поворотом, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;

- спрыгивание с высоты, в глубину;
- прыжки через скакалку;
- опорные прыжки через коня, козла (снаряды разной высоты).

Метания:

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня (вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад);
- толкание ядра, набивного мяча, и других отягощений.

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 лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке или с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.

б) упражнения для туловища — для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогиб лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; сгибание туловища лёжа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (велосипед).

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; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах.

г) упражнения на расслабления — из полунаклона туловища вперёд приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, покачивание и потряхивание расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища.

д) 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; наклон туловища вперёд с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперёд 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 подъём ноги; выпады в стороны; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой-прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу.

б) с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность ((соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнёром на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук с мячом; круговые движения руками с мячом; сочетание движений руками с движениями туловищем с мячом; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине) 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 (вперёд, назад).

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; из положения руки вдоль туловища, вращение кистью рук с гантелями поочерёдно вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); из положения руки в стороны, сведение рук с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); броски и ловля гантелей из руки в руку.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие) – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) упражнения на батуте (для учащихся 15 лет и старше): прыжок на обеих ногах; то же с поворотом на 90° , 180° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90° , 180° ; прыжок вперед на живот, то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 180° , 360° вокруг своей оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

- Страховка и само-страховка.
- Боевые передвижения.
- Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног, захваты и освобождения в стойке и партере.

К специальной физической подготовке относятся специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма спортсменов.

В зависимости от преимущественной направленности специальных упражнений они подразделяются:

- координационные (подводящие) - направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц, упражнения на мосту, в само страховке, упражнения с партнером, манекеном, имитационные; упражнения на тренажерах);

- кондиционные (развивающие) упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена (собственно-силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости);

- сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач:

- а) совершенствование технико-тактического мастерства;

- б) повышение функциональных возможностей организма (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки).

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад с поворотом головы влево (вправо); забегаания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в само страховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; лежа на спине ногами друг к другу отжимание ног.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

ся — 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 заблокировав 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 встречающихся в борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

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

Игры в 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», благодаря чему добившиеся 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

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки бойцов, 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 поединке. 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 на 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 бойцов 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

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов 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. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положение руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Модуль 4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)

Техника спортивной борьбы включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Освоение элементов техники. Основные положения в борьбе:

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного

выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Перевероты переходом

Переверот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход вверх выседом;
- в) переверот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад. Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

- атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед- влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

- из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево- вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

- а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
- б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа, стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход вверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноимен-

ным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы, спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10—15 с), на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Модуль 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, 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.

Модуль 6. Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка:

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении ударов, бросков и приёмов;
- создание и использование благоприятных ситуаций;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных тактических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой режим).

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и само регуляции. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Развитие внимания и равновесия у спортсменов. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, непредсказуемые действия соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;

методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

Модуль 7. Контрольно-переводные испытания.

В процессе обучения используются текущий (в виде опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования) виды контроля. Вводный контроль не применяется, так как на программу зачисляются все учащиеся желающие заниматься спортом без учета уровня спортивной подготовки, умений и навыков

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по греко-

римской борьбе различного уровня и ранга, а так же сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

Планируемые результаты:

Предметные:

- сформированы базовые знания по истории развития спортивной борьбы в Море, России, регионе;
- имеют представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине спортивная борьба;
- усвоены понятия, термины и определения спортивной борьбы;
- обучены техническим элементам и правилам;
- обучены самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- обучены использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами спортивной борьбы;
- обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Метапредметные:

- развиты общефизические и специальные качества борца;
- развита устойчивая позиция к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развиты познавательные интересы, память, мышление, внимание, воображение;
- способствовать раскрытию средствами борьбы спортивной одаренностью и таланта обучающихся;
- расширены функциональные возможности организма, через систему физкультурно- оздоровительных упражнений;

Личностные:

- сформированы организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитано чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитаны волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;
- развиты социальные и гражданские качества личности ребенка.

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

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица № 3

Календарный учебный график на 46 недель

Разделы подготовки		Всего	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: - Правила техники безопасности и пожарной безопасности - Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия - Правила поведения на тренировках по спортивной борьбе - Понятие о дисциплине и самодисциплине - Основы гигиены, закаливание, питание и режим борца - Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала - Правила соревнований по спортивной борьбе - Краткий обзор истории борьбы - Древняя Греция – родина классической борьбы. - Анатомически правильные названия частей тела. - Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой.	7	0,5 0,5 1 1 0,5 0,5 1 0,5 0,5 0,5		Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка: - Строевая подготовка. - Повороты, перестроения, размыкание. - Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. - Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки. - Лазания, прыжки. - Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. - Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. - Упражнения для увеличения гибкости.	64		8 8 8 8 8 8 8	Тестирование, наблюдение

3	Специальная физическая подготовка	46		46	Тестирование наблюдения
4	Техническая подготовка: Освоение элементов техники Захваты, стойки	31		31	Тестирование наблюдения
5	Другие виды спорта и подвижные игры: Подвижные игры и эстафеты	17		17	Наблюдение
6	Тактическая и психологическая подготовка Беседы, примеры известных людей, общественная работа	17		17	Опрос, беседа
7	Переводные испытания Динамика роста физических показателей	2		2	Тестирование
	Всего часов на 46 учебных недель	184	7	177	

Таблица № 4

Календарный план-график распределения учебных часов

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1						7
2	ОФП	5	5	5	5	5	5	6	6	5	9	8		64
3	СФП	4	4	4	4	4	4	5	6	5	3	3		46
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		31
6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
7	Тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
6	Контрольные испытания									2				2
8	Всего часов	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	15		184

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная борьба» обеспечивается педагогическими работниками и дру-

гими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная борьба» осуществляет инструктор-методист.

МАУДО «СШ №4» МО Динской район осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал для занятий спортивной борьбой (борцовский ковер);
- спортивный инвентарь (борцовские манекены, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, штанги, блины, гантели, канат, набивные мячи);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (борцовское трико, борцовки).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о отделении спортивной борьбы, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения. Промежуточный контроль проводится в октябре, итоговый в мае месяце.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов: обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на спортивно оздоровительном этапе, и соответствующие возрасту является: перевод на обучение по программе спортивной подготовки в группу начальной под-

готовки при условии сдачи ими нормативов по ОФП и СФП соответствующим данному уровню.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в конце учебного года с 15 по 30 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по зачетной системе: зачет/не зачет.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов по ОФП в зачет идут результаты пяти тестов, итоговый результат подводится по среднему значению зачет/не зачет.

Комплекс контрольных нормативов по ОФП представлен в таблице 5.

Таблица 5

№ П/П	Упражнение	Ед. Из.	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		17-18	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег 30 м	с	7.0	7.2	6.8	7.0	6.6	6.8	6.4	6.6	6.2	6.4	6.0	6.2	5.8_	6.0_
2.	Челночный бег 3х10 м	с	9.0	9.3	8.9	9.2	8.8	9.1	8.7	9.0	8.6	8.9	8.5	8.8	8.4	8.7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол. раз.	5	2	8	4	10	6	13	8	18	11	20	12	22	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	0	+2	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+4	+7	+5	+8	+6	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	110	105	120	115	130	125	140	135	160	145	170	155	180	165

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быст-

рейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, личностно-ориентированный и дифференцированный подход; метод, направленный на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии); объяснительно-иллюстративный и воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Педагогические технологии: индивидуальный подход, коллективной творческой деятельности, проектной деятельности, здоровьесберегающих технологий оказывают положительное влияние на качество усвоения программного материала всеми учащимися.

Формы организации учебного занятия.

Вид занятия: вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие.

Форма организации занятия: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

Форма организации образовательного процесса: коллективная, групповая, парная.

Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;
- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время

занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

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

- проверить противопожарное состояние спортивного зала

- выключить свет.

Таблица 6

Примерное планирование тренировочного процесса

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура.	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Итоговый тест
3	СФП	Групповые прак-	Наглядный, игро-	Мягкое покры-	Итоговый

		тические занятия	вой, повторного выполнения	тие, чучело	тест
4	Тактико-техническая и психологическая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, чучело,	Итоговый тест

Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

3.1. ЦЕЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования все-сторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

3.2. ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям,

достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе учебно-тренировочного занятия в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации учебно-тренировочного процесса, соревнований, бесед, дней открытых дверей на базе реализации программы МАУДО «СШ№4» МО Динской район в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тренерско-преподавательского наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- развиты навыки юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения ;
- проявление у детей общей культуры личности и активной жизненной позиции, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также интереса к здоровому образу жизни;
- приобретен опыт трудолюбия и профессионального самоопределения с учетом возраста;
- вовлечение учащихся к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах;
- ориентирование спортсмена на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества;
- сформировано уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.	в течении года май февраль сентябрь в течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной под-	В течение года

		готовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимопонимания; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
4.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
4.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни,	в течение года
4.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь во время зимних школьных каникул
5.	Связь с семьей		
5.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей	1 раз в полугодие

		«Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
5.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
5.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса.	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Крупник Е.Я., Щербакова Л.В. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 176с
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Короновский В.Н., Яковлев М.А., Защита и нападение, Москва, 2005 г.
6. Озолин Н.Г., настольная книга тренера, Москва, АСТ, апрель, 2004 г.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.

11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.

Список литературы для родителей:

1. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», «Просвещение» 2010 г.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. Спб., 2001. 187 с.

Список литературы для учащихся:

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта», «Просвещение» 2008 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах, «Асадема», 2006 г.
3. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс», 2004 г.
4. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
5. Козлов Н.И., Как относиться к себе и людям, Москва, АСТ: Хранитель, 2006 г.