
## АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВАГАЙСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МАУДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ул. Подгорная, 11 с.Вагай ,Вагайский район, Тюменская область, 626240 тел.(факс)

(34539) 23-2-72

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседаниипедагогического советапротокол № 2«24» июля 2023 г. | «Утверждаю»:Директор МАУ ДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.«25» июля 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

 физкультурно - спортивной направленности

**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Количество учебных недель: 36

Всего академических часов в год: 144, 216, 288

Количество часов в неделю: 4, 6, 8

Продолжительность занятий: 90 минут

 Педагог: Хабибмагомедов А.М.

с. Вагай, 2023

**Содержание программного материала**

1.Пояснительная записка …………………………………………………………………….3

2.Календарный учебный график……………………………………………………………..9

3.Учебный план ………………………………………………………………………………10

4.Календарно-тематическое планирование……….. ……………………………………….10

5.Методические обеспечение программы ………………………………………………….15

6.Материальное обеспечение программы…………………………………………………..17

7.Критерии оценивания подготовленности и нормы оценки знаний обучающихся………………………………………………………………………………..26

Список литературы………………………………………………………………………….28

**Пояснительная записка**

  Данная программа разработана для организации секции вольная борьба в детских образовательных оздоровительных центрах и рассчитана на детей школьного возраста (6-17 лет). Весь курс рассчитан на 5 лет и делится на 5 этапов.

 Нормативно-правовые документы:

1. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/doclist/57/1/0/0/273-фз%20об%20образовании:0) Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/12181695/paragraph/1/doclist/421/1/0/0/Федеральный%20закон%20от%2029%20декабря%202010%20г.%20№%20436-ФЗ:0) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №152 «О персональных данных»;
5. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/179146/paragraph/20340/doclist/422/1/0/0/от%2024%20июля%201998%20г.%20№%20124-ФЗ:0) Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. [Постановление](https://internet.garant.ru/#/document/75093644/paragraph/1/doclist/442/1/0/0/от%2028%20сентября%202020%20г.%20№%2028:0) главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».
7. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/403809682/paragraph/1/doclist/459/1/0/0/от%2031%20марта%202022%20г.%20№%20678-р:0) Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
8. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/71057260/paragraph/1:0) Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации»
10. Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».
11. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/405345425/paragraph/1/doclist/2226/1/0/0/Приказ%20Министерства%20просвещения%20РФ%20от%2027%20июля%202022%20г.%20№%20629:0) Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/73178052/paragraph/1/doclist/453/1/0/0/от%2003%20сентября%202019%20г.%20№%20467:0) Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/71770012/paragraph/1/doclist/248/1/0/0/России%20от%2023%20августа%202017%20г.%20№%20816:0) Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
14. [Письмо](http://internet.garant.ru/document/redirect/71274844/0) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

В рамках этой программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группу с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности учеников, с последующим переводом на другой уровень подготовки.

Программа предполагает использование всех возможных ресурсов для того, чтобы можно было привлечь молодое поколение к такому виду единоборств, как вольная борьба, который заключает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры. Сегодня наши дети не способны самостоятельно определять, какие действия несут положительный характер, а какие отрицательный.

Ребенок может стать жертвой своих сверстников, не желающих соблюдать законы нравственности и порядка, - порой, своим вызывающим поведением они провоцируют нарушение этих законов. Из-за отсутствия морали подростки позволяют себе совершать поступки, основанные на унижении достоинства человека. Под влиянием современного мира у детей формируется своеобразное понятие о том, как надо жить.
 Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения.
Задача педагога – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

Вольная борьба - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из многих видов единоборств, апробированная в реальной спортивной деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

**Количество воспитанников** в группе 15 человек.

Режим занятий должен меняться в зависимости от возраста детей и года обучения.

**Режим занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Этап программы** | **Возраст занимающихся** | **Занятия /раз в неделю/** | **Продолжительность занятия (часы)** |
| 1 | Стартовый уровень  | 6-8 лет | 2 | 2 |
| 2 | Базовый уровень | 9-11 лет | 2 | 3 |
| 3 | Базовый уровень | 11-13 лет | 2 | 3 |
| 4 | Продвинутый уровень | 13-15 лет | 4 | 2 |
| 5 | Продвинутый уровень | 15-17 лет | 4 | 2 |

 **Особенностями программы**, учитывая возраст занимающихся, являются:

1 – включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических

упражнений, как средство  для развития качеств необходимых для данного вида спорта     (координация, ловкость, смелость, решительность).

2 – обучение, в первую очередь, борцовской техники с дальнейшим постепенным включением элементов специальной физической подготовки.

3 – обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки.

**Особенности организации образовательного процесса**

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю –1. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, во время которого помочь ребенку выполнить несложные упражнения – физминутку, обсудить прошедшее занятие, выполняемые задания.

**Цели и задачи**

**Цель программы.**

Привлечение молодого поколения к занятиям единоборствами - вольная, греко-римская борьба . Достижение высоких показателей в спортивное самосовершенствование учащихся. Развитие умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

**Основные задачи программы:**

1.Формирование у детей потребности в регулярных занятиях спортом.

2.Укрепление здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей.

3.Развитие  физических качеств занимающихся.

4.Формирование навыков дисциплины и самоорганизации.

5.Воспитание трудолюбия.

6.Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

7.Изучение  техники борьбы.

**Учебно-тематическое планирование**

Учебно-тематическое планирование создается из расчета 144 часа в год для групп 1 года обучения, 216 часов в год для групп 2-3 года обучения, 288 часов в год для групп 4-5 года обучения.

**Процентное соотношение планируемого времени на ОФП и СФП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3год** | **4 год** | **5 год** |
|  **ОФП** |  50% |  45% |  40% |  35% |  30% |
|  **СФП**  |  50% |  55% |  60% |  65% |  70% |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1-й год обучениястартовый уровень | 2-й годобучениябазовый уровень | 3 годобучениябазовый уровень | 4 годобученияпродвинутый уровень | 5 годобученияпродвинутый уровень |
| 1 | Теоретическая подготовкаИстория вольной борьбы | 3 | 5 |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 40 | 70 | 60 | 120 | 120 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 40 | 40 | 80 | 80 |
| 4 | Техническая подготовка | 30 | 50 | 58 | 28 | 38 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 12 | 8 | 7 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - |
| 8 | Соревнования | 11 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 9 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 10 | 10 | 14 | 14 | 10 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - |
| 11 | Общее количество часов | 144 | 216 | 216 | 288 | 288 |

**Распределение планируемого времени на СФП по разделам**

В группах начальной подготовки больше времени отводится на обучение борцовской техники. Это связано с физиологическими особенностями детей младшего возраста.  Детям легче воспринимать борцовские приемы, т.к. они имеют законченный характер. Например, при отработке броска противник оказывается на полу, лежащим на спине, и ребенок сразу видит результат своих действий. . Обучение связующей техники (сочетание борцовских приемов и технико-тактической подготовки)  начинается со второго года обучения.

С каждым годом обучения соотношение планируемого времени на все разделы специальной физической подготовки постепенно выравнивается.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы СФП** | **1 год****обучения** | **2 год****обучения** | **3 год****обучения** | **4 год****обучения** | **5 год****обучения** |
| **Борцовская техника** |  60% |  60% |  50% |  40% |  35% |
| **Специальная технико-тактическая подготовка** |  30% |  25% |  25% |  30% |  35% |
| **Общая физическая подготовка** |  10% |  15% |  25% |  30% |  30% |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов по годам обучения** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4год** | **5 год** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **3** | **5** |  |  |  |
| 1.1 | История развития единоборств | 0,5 | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Правила по предупреждению травматизма | 0,5 | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Основы гигиены и закаливания | 0,5 |  |  |  |  |
| 1.3 | Методика самоподготовки и самоконтроля | - |  |  |  |  |
| 1.4 | Тактика ведения поединка | - | 1 |  |  |  |
| 1.5 | Правила соревнований по ВБ | 0,5 | 1 |  |  |  |
| 1.6 | Теория техники ВБ | 1 | 1 |  |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **40** | **70** | **60** | **120**  | **120** |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия:строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости. | 15 | 40 | 30  | 40                  | 30 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | 10 | 25 | 20 | 60                   | 70 |
| 2.3 | Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции:акробатические упражнения, подвижные игры. | 15 | 15 | 10 | 29                 | 20 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **30** | **30** | **40** | **80**  | **80** |
| 3.1 | Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3.2 | Борцовская техника Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты,  передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков,                                                               Борцовские схватки по заданию и свободные. | 10 | 10   | 20 | 25            | 20 |
| 3.3 | Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.                           Отработка в парах учебные спарринги. | 10 | 10 | 10 | 40             | 20 |
| 3.4 | Участие в личных и командных соревнованиях.Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.  | 9 | 10  | 14 | 14               | 10 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **30** | **50** | **58** | **28** | **38** |
| 4.1 | Устойчивость и перемещение | 15 | 25 | 18 | 8 | 10 |
| 4.2 | Положение тела и дистанция | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 4.3 | Распределение дистанции | 10 | 15 | 30 | 15 | 23 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | **20** | **15** | **12** | **15** | **12** |
| 5.1 | Развитие борцовского мышления реакции и эмоций | 10 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 5.2 | Развитие самообладания и психического равновесия | 5 | 2.5 | 2 | 2,5 | 2 |
| 5.3 | Анализ действий противника | 5 | 2.5 | 2 | 2,5 | 2 |
| **6** | **Интегральная подготовка** |  | **12** | **8** | **7** | **4** |
| **7** | **Соревнования** | **11** | **24** | **24** | **14** | **10** |
| **4** | **Тестирование** | **9** | **10** | **14** | **14** | **10** |
|   | **Всего часов** | **144** | **216** | **216** | **288**  | **288** |

**Формы учебных занятий**

1. Учебно–тренировочное занятие;

2. Спортивные праздники (специальные игры и конкурсы, эстафеты с элементами вольной борьбы.);

3. Соревнования по вольной борьбе и другим единоборствам;

4. Показательные выступления.

|  |
| --- |
| **Методический подход в организации тренировочного процесса ВБ** |
|  |

|  |
| --- |
|  Педагогическое управление в области физического воспитания специалисты  определяют как организованную планомерную деятельность соответствующих органов и отдельных лиц, направленную на упорядочение, совершенствование и развитие физической культуры. Целенаправленный и правильно руководимый педагогом-тренером тренировочный процесс требует проявления трудолюбия, настойчивости, товарищеской поддержки . Участие в спортивной деятельности является хорошей школой воспитания у подростков инициативы, самостоятельности, организационных навыков, гражданской и общественной активности, коллективизма. Таким образом, вся учебно-тренировочная работа предполагает и требует управления со стороны тренера и учителя нравственно-волевым воспитанием с использованием специально подобранных средств и методов образовательного и тренировочного процесса, главными из которых являются: совместная жизнедеятельность педагога и обучающихся; превращение педагогического управления в самовоспитание личности ребенка; позиция педагога. Педагог как создатель и руководитель коллектива, отличаясь стилем педагогической деятельности (авторитарный, демократический, либеральный), должен быть человеком высоких нравственных качеств, чутким и внимательным, но в то же время требовательным. Должен обладать такими качествами, которые он хочет воспитать у занимающихся спортом.Большинство педагогов, которых уважают ученики, становятся для них образцами для подражания. При этом если педагог ответственен за свою профессию, он должен взять на себя и ряд обязанностей, связанных с нею. Одна из них - быть примером в поведении и поступках для спортсменов. Это необходимо не только ради своих учеников, но и ради профессии и для самоутверждения самого себя как личности. Высшей точкой интеллектуального и личностного роста является тот момент, когда обучающийся научится самообразовываться и самовоспитываться. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленное формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с личными потребностями и сложившимися идеалами. Забота педагога – выявить систему подготовки по самосовершенствованию как для отдельного воспитанника, так и для коллектива в целом, с тем чтобы процесс самовоспитания личности ребенка основывался на морально-этических принципах и имел ценностные ориентации. Для эффективной воспитательной работы с подростками необходима продуманная система последовательных упражнений в нравственном поведении, организация полезной деятельности, формирующей положительный нравственный опыт, тренинги по саморегуляции своего поведения. Подводя итог этой темы, обратим внимание на то, что проблемы методической  организации  появляются в основном, из–за  нехватки материальной базы, материалов из разработанных  методик, и,  конечно  время, которое должно быть потрачено на тренировочный процесс.   Специалисту порой приходится быть попросту новатором в той или  иной области освоения принципов обучения. И потому такое явление, как дорогое оборудование, загруженность учеников, лично- психологические проблемы: усложняет ситуацию, затрудняя организацию проведения тренировок. Необходимость воспитывать  в себе все важные качества педагога, это также повседневно и нужно, как, например,  дышать воздухом, поскольку мы уже говорили раньше, что,  не работая ежедневно над собой, нельзя добиться результатов.Основы построения тренировочного процессаСовременная система Вольной борьбы состоит из нескольких разделов (в зависимости от тактического назначения):•   Техника борьбы в стойке;•   Техника борьбы в партере;•    Броски, самостраховка;•    Защита- контрприемы;•    Типичные тактические задачи (участие в выездных мероприятиях ). Исходя из этого, организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, содержит основы закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия. И поэтому  одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки, является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне освоить науку вольной борьбы.  Этап  многолетнего  систематического   совершенствования   техники, тактики и психофизической подготовки,  требует от педагога  апробировать  грамотные программы обучения для индивидуальной отработки, и более широкого аспекта преподавания. Основными педагогическими компонентами  построения тренировочного процесса являются дидактические принципы:1. Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения,  а также пути достижения целей и задач обучения.2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, 3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакат и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо  участие учащихся в экзаменах и показательных выступлениях, если  при этом  отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике,  а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.**Информационное и методическое обеспечение:** при очной форме обучения с использованием ДОТ предусмотрены следующие формы организации занятий: •видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары и т.д. •формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы.•получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций•онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии•создание педагогом новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.). •дидактические материалы: карточки, плакаты и др.; видео- и аудио - материалы. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используетсяэлектронная почта.***Методы, используемые в момент обучения***:1.    Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.2.    Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.3.    Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.4.    Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.5.    Метод состязательности – поддержание у спортсменов интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.6.    Анкетирование, опрос. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучаемых и определить направления дальнейшего педагогического (тренерского) воздействия на спортсменов. На первом этапе главной задачей является введение обучаемых  в состояние готовности  выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих нагрузок необходимо повышать очень осторожно. На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок. На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки. Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет не более двух часов (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы. На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует  помнить, что тренировочный процесс не должен переходить в режим максимального  утомления. Так как таким образом, тренирующихся можно загнать  в состояние перетренированности , и вызвать у них неприязнь к проходящим тренировкам, а после и вовсе потерять интерес .При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом.При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:При очной форме освоения программы текущий контроль знаний осуществляется в процессе устного опроса, текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах взаимоконтроля, самоконтроляПри реализации программы с использованием дистанционных технологий текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля.Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.Структура тренировочного занятия В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную. Разминка. Целью подготовительной части является подготовка спортсменов в состояние физического и психологического возбуждения, с целью подвести  обучаемых к основной части. Разминка делится на  общую и специальную. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для вольной борьбы  приемов и действий. Специальная разминка может  включать  в себя подготовительные упражнения, которые помогут при изучении приемов в основной части тренировки. Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия. Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключении функциональных систем организма на восстановительный режим. Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в единоборствах- Бег,  прыжки со скакалкой, игры  - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему. Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику. Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать силу сопротивления партнера или конкретного  снаряда. |

**Подвижные игры в занятиях вольной борьбой**

Общеразвивающие игры Специальные игры

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Салки в различных вариантах:
* «салки ноги врозь»
* «Салки на коленях»
* «салки-эстафета»
* «салки-эстафета с мячом»
* «салки поясом»
* «салки домики»
1. «Перекати поле» (авторская игра)
2. «Живая корзина»  (авторская игра)
3. «Охотники и утки
4. «Удочка»
5. «Перетягивание каната»
 | 7. «Борьба за пояс»8. «Борьба за мяч» 9. «Боевые петушки»10. «Царь горы»11. «Армреслинг лежа на животе»12. «Борьба руками в упоре лежа»13. «Тяни толкай» 14. «Увернись от мяча» 15. «Паучки»16. «Сумо»17. «Конный бой»18. «Регби на коленях |

**Ожидаемые образовательные результаты**

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

1. Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.
2. Развитие навыков спортивного единоборства, таких как: борцовская техника разной направленности, акробатика , гимнастика. Овладение приемами единоборств.
3. Повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.
4. Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

**Способы диагностики и оценки результатов**

**Участие в спортивных соревнованиях.**

Формой отчетности в рамках спортивных соревнований являются грамоты и медали, полученные как в командном, так и личном зачете.Данная форма отчетности должна быть продублирована приложенными протоколамисоревнований или копиями дипломов.

**Участие в показательных выступлениях и спортивных конкурсах.**

**Учет посещаемости в журнале.**

Учет посещаемости  позволяет выявить связь между посещаемостью детьми занятий и качеством достигнутых результатов.

**Условия реализации программы**

Данная программа предусматривает проведение занятий по вольной борьбе в специально оборудованном зале. Зал должен соответствовать следующим требованиям: специальное покрытие на полу “татами” для отработки борцовской техники, мягкое настенное покрытие по периметру зала высотой не ниже 1м.

Форма одежды для занятий- борцовское трико и спортивная обувь для вольной борьбы

Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый занимающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:

- борцовское трико;

- обувь. Борцовки;

- наколенники;

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по борьбе, необходимо также использовать дополнительные средства защиты**:**

-защитные наушники

**Список используемой литературы**

1. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба » Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. М.,ФиС , 1985
2. Шахмурадов Ю.А. **Вольная** **борьба**: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. - 189 с. 3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов **вольной** **борьбы**. - Красноярск: Ин-т спорт. единоборств им. И. Ярыгина Краснояр. гос. пед. ун-та, 1998. - 236 с.
3. *Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: Ин-т спорт. единоборств им. И. Ярыгина Краснояр. гос. пед. ун-та, 1998. - 236 с.*
4. Бойко В.Ф. Влияние изменений правил соревнований в вольной борьбе на количество, специфику и результативность применяемых атакующих действий / В.Ф. Бойко, З.Ю. Чочарай, М.А. Шахов // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 8. - с.20-23.
5. Оленик В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки / В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков // Спортивная борьба. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - С. 21- 24.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 2006. - 318 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К., 1997. - 583 с.