

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа по спортивной борьбе имени Л. Н. Спиридонова»  
МР «Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия)

**«ПРИНЯТО»**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ по СБ им. Л.Н.  
Спиридонова»  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом директора  
МБУ ДО «Хангаласская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Гаврильев В.А.  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по виду спорта «Вольная борьба»**  
**для группы СО**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень реализации:** ознакомительный, базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст обучающихся:** от 7 до 17 лет

**Составил:**

Елисеев Сергей Иванович  
тренер-преподаватель по вольной борьбе

г. Покровск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
4	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
5	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
6	КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	12
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба (вольная)» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы по спортивной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ по СБ им. Л.Н. Спиридонова», утвержденный приказом №01-10/65 от 28.04.2023 г.

Настоящая Программа определяет направленность, цели, задачи, а также этапы сроки реализации тренировочного процесса.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности по вольной борьбе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Цель программы:** гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по спортивной борьбе (вольной борьбе).

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование системы мотивации обучающихся к физическому развитию и спортивному образу жизни;
- создание возможностей для самореализации и развития способностей обучающихся;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- содействие воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности путем обеспечения высокого уровня духовно-нравственных и этических ценностей в сфере физической культуры и спорта.

**Развивающие:**

- расширить объем двигательных действий;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

**Воспитательные:** способность к саморазвитию и самоопределению, мотивация достижений, ценностные ориентиры, навыки рефлексии, уровень притязаний, самооценка, волевые и нравственные качества, социальные навыки, культура и гражданские, патриотические качества. Указывать ценностные ориентиры, отношения, личностные качества, которые будут сформированы.

**Актуальность программы:**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Новизна программы:** заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

**Формы обучения:**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения:

- очная
- обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Основной формой организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные.

**Особенности организации образовательного процесса:** осуществляется с учетом выбранных форм – традиционная, сетевая, с использованием ДОТ, с использованием электронного обучения.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;
- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Возрастной состав детей:** от 7 до 17 лет

**Наполняемость группы:** от 10 до 20 обучающихся

**Программа рассчитана на:** 40 недель

## **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- специальную терминологию;
- основные правила поведения соревнований;
- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.
- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;

**Уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения для с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в игровой и в учебной деятельности;
- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- владеть техникой и тактикой ведения схватки

### **Развивающие:**

У учащихся должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой
- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение самостоятельно оценивать выполнения своих действий;
- умение формулировать свое мнение;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- понимание причин успеха и не успеха;
- основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, координация.
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

### **Воспитательные:**

У учащихся должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность
- основы культуры поведения;
- понятие необходимости занятий вольной борьбой и спортом;

- следование в поведении моральным и этический требованиям.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 40 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, учебной группы: СО

№ п/п	Предметные области	Количество часов	Соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного года (%)
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		
1.1	Теоретические основы ФКиС	13	8%
1.2	ОФП	33	20%
1.3	СФП	25	15%
1.4	Вид спорта	49	30%
2.	<i>Вариативные предметные области</i>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	15%
3	Судейская подготовка	8	5%
4	Самостоятельная работа	8	5%
5	Аттестация	3	2%
<b>Общее количество часов:</b>		<b>164</b>	<b>100%</b>

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество недель в учебном году: 41 недель

Недельная нагрузка (час): 4 ч.

Количество занятий в неделю: 2 раза по 2 ч.

Количество часов в учебном году: за 41 недель: 164 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 82 занятия

Начало занятий: 02 сентября 2024 г. – окончание: 30 июня 2025 г.

№	Структура годичного цикла	Месяцы										Всего за год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1	Теоретические основы ФКиС	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	13
2	ОФП	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	33
3	СФП	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	25
4	Вид спорта	5	5	4	5	4	5	5	5	6	5	49
5	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	25
6	Судейская подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	8
7	Самостоятельная работа	1	1	1	1		1	1	1		1	8
8	Аттестация				1					2		3
<b>8</b>	<b>Количество тренировочных дней</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>82</b>

9	Количество часов	18	18	14	18	12	16	18	16	16	18	164
---	------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В представленной программе, представлены модель построения системы тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, примерный план – график учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной полезной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

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

**Теоретическая подготовка** – может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программирование обучение.

#### Примерный план по теоретической подготовке для отделения вольной борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки
	Теоретические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ
2	Спортивная борьба в РФ
3	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы
8	Основы методики обучения и тренировки
9	Моральная и психологическая подготовка
10	Физическая подготовка
11	Периодизация спортивной тренировки
12	Планирование и контроль тренировки
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. планирование, организация и

	проведение соревнований
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой
15	Просмотр и анализ соревнований
16	Установки перед соревнованиями

**ОФП** - это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

*Общая физическая подготовка* - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

*Гармоничное физическое развитие, как основа дальнейшей специальной физической подготовленности.*

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;
- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

*Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.*

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

**СФП** - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Спортивная подготовка - длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и вне-тренировочных средств, методов, условий, с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовка), степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка) и соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

Психокоррекционное, психотерапевтическое, воздействие на состояние спортсмена. Установка на высшие показатели. Методы специальной психической подготовки,



мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Систематическое участие в тренировочных соревнованиях. Способы саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена. Способы самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия в предсоревновательных и соревновательных периодах. Психическая готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

**Избранный вид спорта.** Соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Скоростно-силовая подготовка борца. Силовые способности. Специальная скорость. Скоростно-силовые способности. Специальная скоростно-силовая выносливость.

Формирование основной структуры техники борьбы с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Техника в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов. Основные виды тактико-технических комплексов, способы управления равновесия, маневрирования, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок в схватках. Стабильность владения техникой борьбы. Умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень равновесия и устойчивости на ковре, временные и пространственные характеристики. Отработка техники борьбы в более сложных упражнениях. Расширение и углубление технико-тактического мастерства юных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости. Степень освоения обучающимся системы движений в вольной борьбе. Контроль и корректировка движений в момент схватки.

**Другие виды спорта и подвижные игры.** В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

*Гимнастика.* Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обеих. Повороты на  $90^{\circ}$ - $360^{\circ}$ . Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

*Акробатика.* Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30; 60 и 100м.); бег на средние дистанции (400; 800, 1000 и 1500м.); бег на длинные дистанции; кроссы по пересеченной местности; эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. Толкания ядра или др. предметов.

*Тяжелая атлетика.* Упражнения со штангой – жим, толчок, рывок. Спец. упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

*Лыжи.* Ходы (разновидности); подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1-10км) Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

*Коньки.* Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

*Подвижные игры.* Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

**Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка** Основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (швунги, выведения равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий. Ведение поединка. Извлечение максимальной выгоды по ходу ведения схватки. Двигательные действия борца. Основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция). Положение партера. Преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий. Борцовский мост и его укрепление, страховка и само страховка. Классификация захватов. Предварительные и основные захваты. Захваты и способы освобождения от них. Направленность захватов – атакующие, защитные, и контратакующие. Базовые и дополнительные приемы и действия. Приемы в партере. Степень овладения базовыми приемами составляющими основу техники. Совершенствование приемов в борьбе. Элементы маневрирования. Фонд двигательных умений и навыков. Демаскирующий тактический замысел спортсмена.

Результативность техники – эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность для соперника. Маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Эффективность, стабильность техники и тактики борца. Вариативность техники. Экономичность техники. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Соревновательная комбинация. Двигательные ошибки. Анализ выступлений на соревнованиях. Индивидуальный темп действий соперника в схватке.

Объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности борца. Динамика возрастного развития спортсмена. Учет особо чувствительных (сенситивных) периодов обучающихся. Независимость от условий, оборудования, места проведения соревнований, непривычной манеры судейства, активного противодействия соперника, недоброжелательного поведения болельщиков и др. Устойчивость к сбивающим факторам. Позитивное психологическое и функциональное состояние борца. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях. Оперативная коррекция двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Учет постоянно меняющихся ситуаций, острого лимита времени для выполнения двигательных действий на борцовском ковре.

Единство общей и специальной подготовки. Положительное влияние на организм занятия физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям. Иммунитет.

Оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на обучающихся. Навыки систематических занятий физическими упражнениями. Разностороннее развитие физических и духовных способностей борца. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Восстановление функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок у борцов. Отдельные циклы подготовки на состояние работоспособности спортсмена. Тренировочные эффекты. Нормализация функционального состояния организма борца и его работоспособности. Воспитание личностных качеств (коллективизм, добросовестность, самокритичность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, толерантность, чуткость, патриотизм и т.д.).

**Самостоятельная работа.** Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

*В дневнике* спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

## 5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации

достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

*Направления работы:*

1. Общественно – патриотическое направление.

- формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
- проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.
- работа с родителями.

2. Работа родительских комитетов на отделениях.
  - родительские собрания по группам.
  - общешкольные родительские собрания.
  - привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.
3. Культурно – просветительское направление.
  - экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.
  - посещение театра, кино.
  - традиционные мероприятия в группе (день рождения)
4. Нравственно- правовое направление.
  - беседы о культуре поведения
  - беседы в рамках программы «Подросток закон».
  - беседы о профилактике ДТП.
  - индивидуальная беседа с воспитанниками.
  - бережное отношение к спортивному инвентарю
  - беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
  - беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

№ п/п	Группы СО	Сроки проведения	Отметка о выполнении
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	
2	Беседы на темы: О вреде курения, алкоголизма. Правила поведения в обществе, личная гигиена, режим спортсмена.	В течение всего года	
3	Совместная работа с классными руководителями обучающихся	В течение всего года	
4	Индивидуальная работа с поведением обучающихся	В течение всего года	
5	Просмотр DVD, соревнования по вольной борьбе	Раз в месяц	
6	Тестирование: проверка физических данных	Ноябрь - Май	
7	Открытое занятие секции по в/б	Декабрь	
8	Бассейн	Март-апрель	
9	Весенний поход	Май	
10	Летний спортивный - оздоровительный лагерь	Июль	
11	Проведение родительских собраний.	В течение всего года	

## **6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Промежуточная аттестация проводится во время учебно-тренировочных занятий и (или) соревнованиям по видам спорта в форме сдачи КПН согласно Положению.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]: учебник для студ. учр. высш. проф. образ. / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов[текст] / В.Ф. Бойко, Данько Г.В.– М.: Дивизион, 2010. – 224 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта[текст]/ Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания спортсмена[текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре [текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы[текст]: учебное пособие / П.Ф. Матушак. – М.: Инфра-М, 2015. – 292 с.
7. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба: история, события, люди[текст] / Д.Г. Миндиашвили.– М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
8. [Подливаев](#) Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет)[текст] / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.– М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
9. [Подливаев](#) Б.А. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва[текст] / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных.– М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
10. Солопов И.Н. Функциональная подготовка спортсменов[текст]: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 263 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки [текст]: в 4-х книгах: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 1800 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
13. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов[текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 368 с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта РФ - [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru);
2. Министерство образования и науки РФ - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)
3. Федерация спортивной борьбы России - [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)