

**Пояснительная записка**

Программа составлена с учетом разновидностей спортивной борьбы: грэпплинг. Грэпплинг - это объединённая борьба, в которой учтены все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов.

В грэпплинге больше разрешенных технических действий, чем в других видах борьбы:

- В дзюдо можно выиграть, бросив соперника на спину, в грэпплинге за бросок дают баллы, а поединок продолжается в партере до сдачи. Также, в дзюдо нет болевых приёмов на ноги.

- В самбо запрещены удушающие приемы, в грэпплинге применяются множество удушающих техник из любого положения.

- В греко-римской и вольной борьбе дают победу за туше. Борцы находясь в партере часто поворачиваются спиной к сопернику. В грэпплинге лежа на спине можно задушить соперника или сделать болевой прием, а поворачивание к сопернику спиной грозит удушением.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба – грэпплинг» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

**Новизна** программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной борьбы – грэпплинг.

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

**Педагогическая целесообразность** **программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для самореализации детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по спортивной борьбе.

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности обучающихся средствами занятий спортивной борьбой - грэпплинг.

**Задачи программы:**

***1. Обучающие:*** - познакомить учащихся с историей борьбы, основными видами борьбы и их спецификой;

- обучить теоретическим основам грэпплинга: познакомить с терминологией грэпплинга, правилами и тактикой ведения поединка, правилами соревнований;

- познакомить учащихся с основными видами захватов и стоек при борьбе стоя и с принципом кустового метода наработки и развития техники;

- обучить техническим действиям грэпплинга: иметь представление о технике грэпплинга, проводить приемы на соответствующем уровне; познакомить учащихся со спецификой основных положений в партере.

***2. Развивающие:*** - развивать физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- сформировать у учащихся системное (диалектическое) представление о борьбе грэпплинг.

**3. Воспитательные: -** формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью;

- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни. **Отличительные особенности данной программы:**

- систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;

- изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более сжато как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучающемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций, особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа предназначена для детей и подростков 9-18 лет. Однако, для каждой возрастной группы (9-11 лет, 12-15 лет, 16-18лет) необходим соответствующий подход. Он заключается прежде всего в объёмах физической нагрузки, продолжительности занятий и глубине изучения технических действий. Также стоит отметить, что по рекомендации различных объединений носит не только возрастной характер, также есть довольно существенные ограничения в зависимости от уровня подготовленности и половым различиям. Примером таких ограничений может служить частый запрет применения отдельных упражнений: скручивание пятки, удушающие приемы со значительным воздействием на шею и т.д. Еще одним непременным видом ограничений могут являться запрет на выполнение ряда гимнастических упражнений (подъём разгибом) и разминочных упражнений (борцовский мост без страховки руками).

В возрастной категории с 9 до 11 лет внимание детей значительно рассеяно, возникает потребность интенсивной двигательной активности, координация движений затруднена.

В возрастной категории с 12 до 15 лет наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства.

В возрасте с 16 до 18 лет школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях по грэпплингу. Движения подростков приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

**Порядок приема обучающихся:** В спортивный класс принимаются все желающие в возрасте 9-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями. Группы смешанные как по половому, так и по возрастному признаку. Возраст детей в группах: 9-11 лет, 12-15 лет, 16-18лет; Наполняемость в группах 10 – 15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПиН).

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 2 года.

**Форма и режим занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера: образовательные; коррекционно-развивающие; оздоровительные; физкультурные; рекреационные.

**Режим занятий** для детей и подростков старше 9 лет: 1-2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, 216 часов в год. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, техникотактическую, психологическую и соревновательную. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их с техническим арсеналом спортивной борьбы – грэпплинг, развития у них спортивных качеств борца. **Ожидаемы результаты и формы их проверки**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

По окончании 1 года обучения обучающиеся: будут иметь представление об истории, этикете и правилах грэпплинга;

будут понимать теоретические основы грэпплинга: терминологию грэпплинга, правила и тактику ведения поединка, правила соревнований;

будут владеть техническими приемами грэпплинга на базовом уровне: будут иметь представление о бросковой технике и технике борьбы в партере;

будут владеть основными болевыми и удушающими приемами руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером;

будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки. Акцент на удушении сзади;

будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью;

будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

По окончании 2 года обучения обучающиеся: будут иметь представление об основных видах захватов и стоек при борьбе стоя;

будут иметь представление о специфике основных положений в партере; будут владеть техническими приемами грэпплинга на начальном уровне:

будут иметь более широкое представление о бросковой технике и технике борьбы в партере;

будут основными болевыми и удушающими приемами руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером;

будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки.

Акцент на рычаге локтя; будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) на столько, чтобы выполнять основные гимнастические упражнения в паре;

будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью на уровне привычек;

будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни на уровне привычек.

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные **формы контроля**: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;

- анкетирование;

- сдача нормативов.

**Формы подведения итогов реализации программы** Основными формами подведения итогов реализации программы «Спортивная борьба – грэпплинг» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Учебно-тематический план

Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | 1 год | 2 год | Всего |
|  | Часы | 6 | 6 |  |
| 1 | Теоретические занятия | 6 | 6 | 12 |
| 2 | Практические занятия | 210 | 210 | 420 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 50 | 50 | 100 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | 60 |
| 2.3. | Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы | 100 | 103 | 203 |
| 2.4. | Контрольные нормативы, участие в соревнованиях | 18 | 18 | 36 |
| 2.5. | Подвижные и спортивные игры | 12 | 9 | 21 |
|  | Всего часов | 216 | 216 | 432 |

**Учебно-тематический план**

1. **год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| ***1*** | ***Теоретические занятия*** | ***6*** | ***-*** | ***6*** |
| 1.1. | Вводное занятие | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.2. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | - | 1 |
| 1.3. | Гигиена, закаливание. Питание и режим борца | 1 | - | 1 |
| 1.4. | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | - | 1 |
| 1.5. | Психологическая и физическая подготовка борца | 1 | - | 1 |
| 1.6. | Правила соревнований по спортивной борьбе - грэпплинг | 1 | - | 1 |
| 1.7. | Просмотр и анализ соревнований | 1 | - | 1 |
| ***2.*** | ***Практические занятия*** | ***67*** | ***143*** | ***210*** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка** | **10** | **40** | **50** |
| 2.1.1. | Легкоатлетические упражнения | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.2. | Упражнения тяжелой атлетики | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.3. | Акробатика | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.4. | Общеразвивающие упражнения | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.5. | Упражнения на развитие гибкости | 2 | 8 | 10 |
| ***2.2.*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***10*** | ***20*** | ***30*** |
| 2.2.1 | Упражнения на развитие скорости реакции | 2 | 3 | 5 |
| 2.2.2. | Упражнения на развитие мышц ног | 2 | 4 | 6 |
| 2.2.3. | Упражнения на развитие мышц спины | 2 | 4 | 6 |
| 2.2.4. | Группировки | 2 | 3 | 5 |
| 2.2.5. | Упражнения на развитие силы | 2 | 6 | 8 |
| ***2.3.*** | ***Техника и тактика*** | ***40*** | ***63*** | ***103*** |
| 2.3.1. | Положения в партере | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.2. | Приемы в стойке | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.3. | Приемы в партере | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.4. | Совершенствование бросков | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.5. | Уход от захвата | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.6. | Тактика защиты | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.7. | Тактика нападения | 4 | 6 | 10 |
| 2.3.8. | Техника болевых приемов | 4 | 7 | 11 |
| 2.2.9. | Техника удушающих приемов | 4 | 7 | 11 |
| 2.3.10. | Техника ударов | 4 | 7 | 11 |
| ***2.4.*** | ***Подготовка к соревнованиям и контрольным нормативам*** | ***4*** | ***14*** | ***18*** |
| 2.4.1. | Тренировочные схватки, выполнение контрольных упражнений | 2 | 10 | 12 |
| 2.4.2. | Создание нестандартных ситуаций в момент поединка | 2 | 4 | 6 |
| ***2.5.*** | ***Подвижные и спортивные игры*** | ***3*** | ***6*** | ***9*** |
| 2.5.1. | Подвижные игры | 1 | 2 | 3 |
| 2.5.2. | Командные спортивные игры | 1 | 2 | 3 |
| 2.5.3. | Эстафеты | 1 | 2 | 3 |
|  | **ВСЕГО** | **73** | **143** | **216** |

1. **год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| ***1*** | ***Теоретические занятия*** | ***6*** | ***-*** | ***6*** |
| 1.1. | Вводное занятие | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.2. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | - | 1 |
| 1.3. | Гигиена, закаливание. Питание и режим борца | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.4. | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.5. | Психологическая и физическая подготовка борца | 1 | - | 1 |
| 1.6. | Правила соревнований по спортивной борьбе - грэпплинг | 1 | - | 1 |
| 1.7. | Просмотр и анализ соревнований | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.8. | Первая медицинская помощь | 1 | - | 1 |
| ***2.*** | ***Практические занятия*** | ***67*** | ***143*** | ***210*** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка** | **10** | **40** | **50** |
| 2.1.1. | Бег | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.2. | Рывковые упражнения тяжелой атлетики | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.3. | Акробатика с усложнением | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.4. | Общеразвивающие упражнения с увеличением амплитуды | 2 | 8 | 10 |
| 2.1.5. | Упражнения на развитие гибкости | 2 | 8 | 10 |
| ***2.2.*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***10*** | ***33*** | ***43*** |
| 2.2.1 | Упражнения на развитие скорости реакции | 2 | 7 | 9 |
| 2.2.2. | Упражнения на развитие мышц ног | 2 | 8 | 10 |
| 2.2.3. | Упражнения на развитие мышц шеи и спины | 2 | 8 | 10 |
| 2.2.4. | Группировки | 2 | 8 | 6 |
| 2.2.5. | Упражнения на развитие концентрации | 2 | 6 | 8 |
| ***2.3.*** | ***Техника и тактика*** | ***16*** | ***76*** | ***92*** |
| 2.3.1. | Техника комбинированных приемов во время поединков | 4 | 19 | 23 |
| 2.3.2. | Совершенствование приемов борьбы в стойке | 4 | 19 | 23 |
| 2.3.3. | Совершенствование приемов борьбы в партере | 4 | 19 | 23 |
| 2.3.4. | Совершенствование бросков и освобождения от захвата | 4 | 19 | 23 |
| ***2.4.*** | ***Подготовка к соревнованиям и контрольным нормативам*** | ***4*** | ***15*** | ***19*** |
| 2.4.1. | Тренировочные схватки, выполнение контрольных упражнений | 2 | 10 | 12 |
| 2.4.2. | Отработка связок во время ведения схватки | 2 | 5 | 7 |
| ***2.5.*** | ***Подвижные и спортивные игры*** | ***3*** | ***6*** | ***9*** |
| 2.5.1. | Подвижные игры | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.5.2. | Командные спортивные игры | 0,5 | 2 | 2,5 |
| 2.5.3. | Эстафеты | 1 | 2 | 3 |
|  | **ВСЕГО** | **73** | **143** | **216** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Содержание программы 1 года обучения**

**Задачи:** 1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике спортивной борьбы.

2. Сформировать умение ставить новые задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, развивать интерес к занятиям спортивной борьбой.

3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям спортивной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

**I. Теоретические занятия**

**Тема 1.1. Вводное**

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Правила поведения на занятиях по борьбе и другим видам спорта.

**Тема 1.2.Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление 12 здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

**Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим занятий**

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

**Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Теория: Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

**Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца** Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

**Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе**

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

**II. Практические занятия**

***Раздел 2.1. Общая физическая подготовка***

**Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции**

Теория: Ознакомление с техникой бега, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

**Тема 2.1.2. Акробатика**

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

**Тема 2.1.3. Укрепление на увеличение мышечной массы**

Теория: Упражнения на развитие силы. Индивидуальный расчет нагрузки. Практика: Упражнения на укрепления мышц спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

**Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения**

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

***Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка***

**Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость**

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

**Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины**

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование. Практика: Упражнения для развития мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

**Тема 2.2.3. Группировка при падении**

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

**Тема 2.2.4. Упражнения на координацию**

Теория: Значимость развития координации. Терминология выполнения упражнений на координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

***Раздел 2.3. Техника и тактика***

**Тема 2.3.1. Основные стойки**

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

**Тема 2.3.2. Приемы в стойке**

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

**Тема 2.3.3. Приемы в партере**

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

**Тема 2.3.4. Броски через бедро**

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

**Тема 2.3.5. Броски «зацеп изнутри»**

Теория: Поэтапный разбор броска «зацеп изнутри».

Практика: Практическое освоение броска «зацеп изнутри».

**Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы**

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

**Тема 2.3.7. Обманные маневры**

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. Практика: Отработка обманных манёвров.

**Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата**

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

***Раздел 2.4. Игровая деятельность***

**Тема 2.4.1. Футбол**

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Тема 2.4.2. Баскетбол**

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции.

**Тема 2.4.3. Эстафеты**

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с 15 обручем, с кеглями.

***Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям и контрольным упражнениям***

**Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы**

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

**Тема 2.5.2. Отработка приемов**

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («зацеп изнутри», бросок через бедро и др.)

**Тема 2.5.3. Тренировочные схватки**

Практика: Аккуратные тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

***Раздел 2.6. Участие в соревнованиях***

Практика: Участие в спаррингах. 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.

***Раздел 2.7. Судейская практика***

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**2.8. Итоговое занятие**

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача контрольных нормативов, тестирования).

**Содержание программы 2 года обучения**

**Задачи 2-го года обучения:**

1. Совершенствование знаний, умений и навыков спортивной борьбы, полученных на 1 году обучения.

2. Формировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

3. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

**I. Теоретические занятия**

**Тема 1.1. Вводное**

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

**Тема 1.2.Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

**Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

**Тема 1.4.** Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

**Тема 1.5.** Моральная, психологическая и физическая подготовка борца Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов.

**Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе – грэпплинг**

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

**Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований**

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

**Тема 1.8. Установки перед соревнованием**

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

**II. Практические занятия**

***Раздел 2.1. Общая физическая подготовка***

**Тема 2.1.1. Легкая атлетика**

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

**Тема 2.1.2.** Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Поднимание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

**Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура**

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

**Тема 2.1.4. Акробатика**

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

***Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка***

**Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию**

Теория: Роль реакции в спортивной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладение обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

**Тема 2.2.2. Упражнения на силу**

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника.

**Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа**

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа. Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

***Раздел 2.3. Техника и тактика***

**Тема 2.3.1. Стойка в партере**

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

**Тема 2.3.2. Приемы в стойке**

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок с захватом ноги и др.).

**Тема 2.3.3. Приемы в партере**

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот накатом и др.).

**Тема 2.3.4. Совершенствование бросков**

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (бросок через грудь, «зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

**Тема 2.3.5. Уход от захвата**

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор. Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

***Раздел 2.4. Игровая деятельность***

**Тема 2.4.1. Футбол**

Теория: Стратегия и тактика игры.

Практика: Отработка техники. Игра.

**Тема 2.4.2. Эстафеты**

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

**Тема 2.4.3. Волейбол**

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

**Тема 2.4.4. Игры на координацию движений**

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры.

***Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям и контрольным нормативам***

**Тема 2.5.1. Тренировочные схватки**

Практика: Особо внимательное проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

**Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки**

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

***Раздел 2.6. Участие в соревнованиях***

Теория: Методика внесения корректировок входе схватки.

Практика: 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.

***Раздел 2.7. Судейская практика***

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных 20 элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

***Раздел 2.8. Познавательно-развивающая деятельность***

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы. Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

***2.9. Итоговое занятие***

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

**IV. Ресурсное обеспечение программы**

**4.1 Методическое обеспечение программы**

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива). 2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).

3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).

4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

**Организация учебно-тренировочного процесса**.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал). Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного занятия предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, ознакомление их техническим арсеналом спортивной борьбы, развития у них спортивных качеств борца. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение 21 тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические). Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического занятия). При проведение данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться:

- по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные);

- количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной выносливости борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и комплексные учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное количество задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся. На занятия в основном используется групповой метод, в более старшем возрасте возможно применение индивидуального и индивидуально-группового метода с обучающимися 3 года, а также имеющими опыт самостоятельных занятий. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

**Основные средства тренировочных воздействий**

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

2. Общеразвивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).

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

4.Специальная физическая подготовка.

5. Тактико-техническая подготовка.

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. Тренировка в спортивной секции обычно длится на части. В начальной части тренировки (15-30 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам. Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (30-45). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности. Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

**Воспитательная работа**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности. Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

**Методы и формы воспитательной работы включают**: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Оценить состояние воспитательной работы – значит, сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы. В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между соперниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. **Психологическая подготовка**

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

**Основными задачами психологической подготовки являются:** - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность; - формирование волевых качеств юного спортсмена; - совершенствование эмоциональных свойств личности; - развитие коммуникативных свойств личности; - развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные).

Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

**4.2 Материально-техническое обеспечение программы**

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортзал размером не менее 7,5 х 4.5 м. с борцовским покрытием;

- гимнастические маты;

- турник (перекладина);

- манекены.

**V. Контроль и оценка освоения программы**

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**Стандартная программа тестирования включает**:

1. Бег 30 м со старта;

2. Непрерывный бег в течение 5 мин;

3. Челночный бег 3 х 10 м;

4. Прыжок в длину с места;

5. Прыжок вверх с места;

6. Подтягивание из виса на руках.

**Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнение для всех обучающихся. Результаты заносят в протокол контрольных испытаний.

**Краткая инструкция по проведению тестирования**.

1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, 25 при которых спортсмены не мешают друг другу.

2. Непрерывный бег 5 мин. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

3. Челночный бег 3 х 10 м. Тест проводят в спортивном зале или на беговой дорожке начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик. Спортсмен становиться за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; берет кубик и возвращается к линии старта, затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Педагогический мониторинг** (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы). Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: врачебный и педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование. **Врачебный контроль** – это обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок. Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шей и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд/мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая0 |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная –анаэробная (спец. Выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость, сила) |

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

**В тренировочном процессе применяются функциональные нагрузки разной интенсивности**

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений |
| Максимальная | 180 и больше |
| Большая | 174-156 |
| Средняя | 150-132 |
| Малая | 126-108 |

**Педагогический контроль** - это обследования, проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля за физической подготовленностью обучающихся является тестирование, система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Полученное в ходе измерений числовое значение – результат тестирования.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализируются результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки.

Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;

- на скоростно-силовые качества и гибкость;

- на силу;

- на выносливость.

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществляется систематический контроль за уровнем усвоения программы.

Основные виды контроля: текущий и этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения, зачетные занятия, диагностика, тесты. Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

-методом наблюдения;

-тестированием уровня физической подготовки;

-тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов — не проявляется;

1 балл — слабо проявляется;

2 балла — проявляется на среднем уровне;

3 балла — высокий уровень проявления.

Определяем общую сумму балов согласно шкале уровней. Пример: уровень воспитанности — 8 пунктов. 8 x 3 = 24 максимальное количество баллов. Делим на три уровня воспитанности. 0 - 8 низкий уровень; 9 - 16 средний уровень; 17 - 24 высокий уровень.

**VI. Список литературы**

***Нормативно-правовые акты и документы:***

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р).

8. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

***Используемая литература***

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.

4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М,. 2005.

6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.

7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005. 8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.

11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

12. Преображенский C.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .

13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.

14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.

16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

18. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1971.