

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах: Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физического, психического и нравственного здоровья воспитанников секции дополнительного образования;
 - осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
 - иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
 - уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
 - уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
 - уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
 - уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

Организация учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (с детьми 6-ти летнего возраста):

Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Второй год обучения:

- стабильность состава обучающихся;
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности;