

-навыки личной гигиены и самоконтроля.

Первый год занятий

Рекомендуется строить учебно – воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Цель: набор, стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, ознакомление с историей возникновения вольной борьбы, ознакомление с правилами вольной борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом

После первого года обучения воспитанники должны:

Знать:

Правила вольной борьбы

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности ;
- гигиена, закаливание, режим борца;
- история вольной борьбы;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;

После первого года обучения занимающиеся должны:

- понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов;
- овладеть элементами акробатики и гимнастики.

Второй год занятий

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие