

технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

Цель: стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, овладение основами техники выполнения физических упражнений и освоения основ техники вольной борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- познакомить с терминологией терминология в спортивной борьбе;
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- основами техники выполнения физических упражнений

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».
 - терминологию спортивной борьбы;
 - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;

Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Спортивно - оздоровительный:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий. 2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся. 3. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники вида спорта,
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.