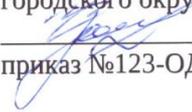


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
 Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы –3 года

Автор-составитель:
Спелков Алексей Валентинович,
ВКК,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа городского
округа Красноуфимск»

г. Красноуфимск
2023 год

Оглавление

| | |
|---|----|
| Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) 3 | 3 |
| Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации | 8 |
| Список литературы | 24 |
| Приложение..... | 30 |

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной (вольной) борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической

реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Спортивная (вольная) борьба представляет собой такой вид спорта, основная суть которого заключена в проведении боя между двумя атлетами. Состязание проходит, согласно определённым правилам. Спортсмены применяют различные приёмы (захваты, броски, подсечки и т.д.), чтобы уложить своего противника на лопатки, или по-другому на туше (именно это и обозначает абсолютную победу одного участника состязаний над другим).

Разнообразие используемых в вольной борьбе технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторной способности: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов, вертушек и других атакующих действий, и контрприемов.

Основные вопросы развития физических качеств начинающих борцов решаются на учебно-тренировочных занятиях путем выполнения упражнений общего воздействия общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и основной части занятий.

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к здоровому образу жизни, способствуют физическому развитию, воспитывают морально-волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

Программа направлена на развитие способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом совершенствовании, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, программа направлена на подготовку к поступлению на дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта.

Программа не предполагает конкурсного отбора.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Отличительные особенности программы.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о борьбе, овладение приемами техники и тактики спортивной (вольной) борьбы.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной (вольной) борьбы, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия спортивной (вольной) борьбой. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные 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.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в

соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Для детей младшего школьного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани могут привести к образованию плохой осанки и искривлениям позвоночника. Двигательный аппарат ребенка еще недостаточно окреп, что вызывает необходимость очень внимательного отношения к дозировке физических упражнений.

Учитывая все эти особенности детей, следует своеобразно выстраивать занятия со школьниками этого возраста.

Одна из задач: содействовать физическому развитию детей и совершенствовать основные двигательные навыки. Именно в этом возрасте важно выработать у детей устойчивость к занятиям, правильно и свободно двигаться в борьбе.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 216 (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе минимум 15 максимум 29 человек.

Объем программы: 648 часов

Срок освоения программы: 3 года.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями.

ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; Skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формами подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

Основопологающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- совершенствование основных жизненно важных двигательных навыков;
- формирование специальных умений и навыков в избранном виде спорта;
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся поэтапного освоения вида спорта спортивная (вольная) борьба;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня;
- предоставить возможность физического развития, смелости, выносливости, аккуратности.

Воспитательные:

- повысить мотивацию обучающихся к достижению высоких спортивных результатов;
- сформировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддержать умение выступления в команде;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Практическая значимость программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной (вольной) борьбе ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Содержание программы

В ходе изучения программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приемов в вольной борьбе
- приобретения таких физических качеств сила, ловкость, гибкость, выносливости.
- содействовать физическому развитию детей и совершенствовать основные двигательные навыки.

Планируемый результат: - выпускник, обладающий достаточным уровнем физической подготовленностью в области избранного вида спорта для продолжения обучения по предпрофессиональной программе (спортивной подготовке).

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе скоростно-силовых видов спорта.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

| № | Тема | Общее количество учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
|---|--|--------------------------------|--------------|----------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 12 | 12 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 56 | 2 | 54 | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта | 84 | 4 | 80 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
| 4 | Технико-тактическая психологическая подготовка | 48 | 2 | 46 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 14 | 1 | 13 | Наблюдение |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 1 | 1 | Участие в соревнованиях. |
| | Итого | 216 | 22 | 194 | |

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

| № | Тема | Общее количество учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
|---|--|--------------------------------|--------------|------------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 12 | 11 | 1 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 54 | 0 | 54 | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта | 84 | 4 | 80 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
| 4 | Технико-тактическая психологическая подготовка | 48 | 2 | 46 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 1 | 1 | Участие в соревновании. |
| | Итого | 216 | 21 | 195 | |

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

| № | Тема | Общее количество учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
|---|--|--------------------------------|--------------|------------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 12 | 12 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 56 | 2 | 54 | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта | 84 | 4 | 80 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании. |
| 4 | Технико-тактическая психологическая подготовка | 46 | 0 | 46 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 14 | 1 | 13 | Наблюдение за выполнением упражнений |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 1 | 1 | |
| | Итого | 216 | 21 | 195 | |

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт в РФ.

Гигиена, закаливание, режим и питание борца.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

Практическая работа.

Опрос по темам теории и методики физической культуры и спорта в виде беседы.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры,

и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения. Действие в строю, на месте и в движении; построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, перемена направления движения, изменение скорости движения.

Бег. На короткие дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, с высоким подниманием колен.

Метание. Теннисного мяча, набивного мяча.

Переползание. На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками);

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе.

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения).

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.).

Упражнения с предметами. Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки.

Практическая работа.

Освоение и правильность выполнения строевых и порядковых упражнений, бега, переползание, упражнений для развития мышц туловища, рук и плечевого пояса, дыхательные упражнения.

Тема №3. Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу, выносливость и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусьях разной высоты, бревне).

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;

Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном;

Практическая работа:

Выполнение упражнений на силу, выносливость и быстроту.

Тема №4. Техничко-тактическая психологическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги;

Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы.

Борьба в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Перевороты перекатом.

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – с боку.

Практическая работа:

Правильное выполнение техники и тактики, основные положения в борьбе. Работа в движении.

Тема № 5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Практическая работа:

Подвижные игры, работа в касании.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Спортивная борьба в РФ.

Гигиена, закаливание, режим и питание борца.

Практическая работа:

Беседа по темам гигиена, закаливание и режим борца.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания

Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом (1-2 кг.)

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног, упражнения для рук, упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на перекладине.

Практическая работа:

Выполнение упражнений с предметами, без предметов, упражнение на гимнастических снарядах.

Тема №3. Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусьях разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний) на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер.

Упражнение с партнером. Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах;

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны;

Практическая работа:

Техника выполнения имитационных упражнений, правильное выполнение упражнений с партнером.

Тема №4. Техничко-тактическая психологическая подготовка

Основные положения в борьбе.: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Элементы маневрирования. В стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Содержание разминки. 1.Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин. 2. Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин. 3. Игры и эстафеты – 5-10 мин. 4. Освоение захватов – 5-10 мин. 5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин. 6. Упражнения на мосту – 5-10 мин

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование волевых качеств спортсмена; совершенствование эмоциональных свойств личности; · развитие коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Практическая работа:

Формирование основных положений в борьбе. Содержание разминки.

Тема № 5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в атакующие захваты.

Игры в теснения.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств.

Практическая работа:

Выполнение упражнений с предметами, без предметов, упражнение на гимнастических снарядах.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт в РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества

Спортивная борьба в РФ.

Гигиена, закаливание, режим и питание борца.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Практическая работа:

Опрос по темам теории и методики физической культуры и спорта в виде беседы.
Оказание первой доврачебной помощи при ударах.

Тема №2. Общая физическая подготовка

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках

Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания

Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом (1-2 кг.)

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног, упражнения для рук, упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на перекладине.

Практическая подготовка:

Выполнения акробатических упражнений, с предметами и без, упражнения на гимнастических снарядах.

Тема №3. Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусьях разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в

сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний) на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер.

Упражнение с партнером. Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах;

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны;

Практическая работа: Подготовка и проведение упражнений с манекеном, с партнером. Выполнение имитационных упражнений.

Тема №4. Техничко-тактическая психологическая подготовка

Основные положения в борьбе.: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Содержание разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.

2. Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.

3. Игры и эстафеты – 5-10 мин.

4. Освоение захватов – 5-10 мин.

5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.

6. Упражнения на мосту – 5-10 мин

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование волевых качеств спортсмена; совершенствование эмоциональных свойств личности; развитие коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта спортсмена

Практическая работа: Выполнение техники основных элементов в борьбе. Привитие устойчивого интереса к занятиям.

Тема № 5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Игры в касания

Игры в атакующие захваты

Игры в перетягивания для развития силовых качеств парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств.

Практическая работа:

Подвижные игры.

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремлённости, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Предметные результаты:

- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в отделение спортивной (вольной) борьбы;
- сделать детей патриотами спортивной (вольной) борьбы;
- обучить детей пониманию того, что успех в спортивной (вольной) борьбе невозможен без систематических тренировок;
- обучить детей пониманию того, что борьба – это индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремлённости, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Предметные результаты:

- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в отделение спортивной (вольной) борьбы;
- сделать детей патриотами спортивной (вольной) борьбы;

- обучить детей пониманию того, что успех в спортивной (вольной) борьбе невозможен без систематических тренировок;
- обучить детей пониманию того, что борьба – это индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности;
- наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей занятиям единоборствами;
- систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы борцы учились хорошо в общеобразовательных школах.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремлённости, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Предметные результаты:

- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в отделение спортивной (вольной) борьбы;
- сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и бороться в самых хороших условиях;
- сделать детей патриотами спортивной (вольной) борьбы;
- обучить детей пониманию того, что успех в спортивной (вольной) борьбе невозможен без систематических тренировок;
- обучить детей пониманию того, что борьба – это индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | Показатель |
|-------|---|--|
| 1. | Количество учебных недель | 36 |
| 2. | Количество учебных дней | 108 |
| 3. | Количество часов в неделю | 6 |
| 4. | Количество часов | 216 |
| 5. | Недель в I полугодии | 17 |
| 6. | Недель во II полугодии | 19 |
| 7. | Начало занятий | 01 сентября |
| 8. | Выходные дни | 31 декабря - 9 января |
| 9. | Окончание учебного года | 31 мая |
| 10. | Входной контроль | с 01 сентября по 30 сентября |
| 11. | Текущий контроль | 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая |
| 12. | Промежуточная аттестация | с 13 мая по 31 мая |

Условия реализации программы
Материально техническое обеспечение

| № п/п | Наименование оборудования | Кол-во |
|-------|------------------------------|--------|
| 1 | Ковер борцовский в комплекте | 1 |
| 2 | Маты спортивные | 20 |
| 3 | Ковер борцовский | 1 |
| 4 | Маты борцовские «профи» | 50 |
| 5 | Табло для единоборств | 1 |
| 6 | Вешалки-скамейки | 4 |
| 7 | Гантели разборные | 2 |
| 8 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 9 | Гриф | 3 |
| 10 | Диски | 10 |
| 11 | Канат для перетягивания | 2 |
| 12 | Эспандер | 6 |
| 13 | Весы напольные электронные | 1 |
| 15 | Трико борцовское(разное) | 24 |
| 16 | Комбинезон для борьбы | 2 |

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Методические материалы

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по спортивной (вольной) борьбе.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.

Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.

Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.

Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации– сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренер-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

| № | Тема | Материально-техническое оснащение, дидактический материал | Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии | Формы учебного занятия |
|---|--|---|---|--|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | Учебные и методические пособия | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 2 | Общая физическая подготовка | Ковер борцовский | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 3 | Избранный вид спорта | Ковер борцовский, гантели | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 4 | Технико-тактическая психологическая подготовка | Весы напольные | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | Канат для перетягивания | Игровой метод | Тренировочное занятие |
| 6 | Промежуточная аттестация | | | Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование |

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

| № | Тема | Материально-техническое оснащение, дидактический материал | Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии | Формы учебного занятия |
|---|--|---|---|------------------------|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | Учебные и методические пособия | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 2 | Общая физическая подготовка | Ковер борцовский | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |

| | | | | |
|---|--|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 3 | Избранный вид спорта | Ковер борцовский, гантели | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 4 | Технико-тактическая психологическая подготовка | Диски | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | Эспандер | Игровой метод | Тренировочное занятие |
| 6 | Промежуточная аттестация | | | |

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

| № | Тема | Материально-техническое оснащение, дидактический материал | Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии | Формы учебного занятия |
|---|--|---|---|------------------------|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | Учебные и методические пособия | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 2 | Общая физическая подготовка | Ковер борцовский | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 3 | Избранный вид спорта | Ковер борцовский, гантели | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 4 | Технико-тактическая психологическая подготовка | | Словесный, наглядный, репродуктивный | Тренировочное занятие |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | Канат для перетягивания | Игровой метод | Тренировочное занятие |
| 6 | Промежуточная аттестация | | | |

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по программе, осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)

- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях спортивной (вольной) борьбой, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

К занятиям по спортивной борьбе допускаются обучающиеся, зачисленные в основной состав, а также кандидаты на зачисление (резерв), прошедшие инструктаж по технике безопасности, углубленный медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при применении неправильных приемов, недостаточная подготовленность спортсменов;
- при занятиях борьбой чаще всего возникают ушибы, повреждения мышц и связок, особенно шейного отдела позвоночника, голеностопного и коленного суставов;
- вывихи в плечевом суставе, в кисти руки и фаланг пальцев;
- кровоизлияние в области ушных раковин;
- запрещается производить удары по телу партнера, захватывать его пальцы, выкручивать руки в направлении противоположном сгибанию в суставах;
- запрещается надавливать на горло партнера и сжимать его, захватывать партнера за волосы, ударять головой о ковер, держаться за одежду партнера и ковер.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия по борьбе проводятся согласно расписанию.

Надеть специальную спортивную одежду и обувь для борцов. Под спортивную одежду надевают бандаж или плавки.

Перед началом занятия проверить состояние спортивного зала. Пол должен быть покрыт толстым ковром с чехлом из светлого материала, ковер следует обложить мягкой дорожкой, твердые предметы должны находиться от ковра на расстоянии не менее двух метров.

Провести тщательную разминку всех групп мышц и суставов.

Требования безопасности во время занятий

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.

Во время занятия, обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Начинать и заканчивать любые упражнения, а также меняться ролями во время изучения приема или выполнения упражнения в парах начинающие борцы должны только по команде тренера-преподавателя.

Соблюдать плавность перехода от общефизических упражнений к специальным физическим упражнениям.

При разучивании приёмов на ковре может находиться не более четырёх пар. 7. При разучивании приёмов броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.

При любых бросках атакуемый использует приёмы самостраховки (группировка и т.п.).

Во время тренировки все обучающиеся должны быть в поле зрения тренера-преподавателя.

Подбирать партнера для выполнения общефизических и специальных упражнений нужно соответственно своему весу, тренер-преподаватель должен контролировать выполнение этого требования.

Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками весовой категории с одинаковой физической и технической подготовленностью.

Соблюдать последовательность изучаемого материала и выполняемых упражнений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятия боли в суставах рук, ног, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу сообщить о случившемся администрации школы и родителям пострадавшего.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончанию занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

После окончания занятий, обучающиеся организованно выходят из зала под наблюдением тренера-преподавателя.

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Тщательно проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

Снять спортивную одежду и обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую одежду.

Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.

После окончания занятия раздевалку нужно освободить не позже, чем через 15 минут.

Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом директора МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск» утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года – май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Спортивной школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно–спортивной деятельности.

1. Воспитательные задачи.

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма.

2. Основное содержание работы

1) организационно - педагогическая работа - выборы старосты группы, соблюдение режима.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование вечеров; намечаются мероприятия в спортивной школе;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, бесед о труде; экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование бесед, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
2. Галковский, И. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Н. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под. ред. Н. М. Галковского .- М. : «Физкультура и спорт»,1952.-424 с.
3. Игуменов, В. М. Спортивная борьба [Текст] : Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб.заведений. - М. : Просвещение,1993.- 240 с
4. Игуменов, В. М. Основы методики обучения в спортивной борьбе) [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М. : Просвещение,1986.-36 с.
5. Купцов, А. П. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под.ред. А.П. Купцова.- М. : «Физкультура и спорт»,1987.-424 с.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.
7. Ленц, А. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под.ред. А.М. Ленца.- М. : «Физкультура и спорт,1964.- 495 с.
8. Матушак, П.Ф. Сто уроков в вольной борьбе [Текст] / П.Ф. Матушак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.
9. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по вольной борьбе [Текст] / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов: Изд-во КПУ,1995.-213 с.
10. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе [Текст] / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов.- М. : ФОН, 1997. – 59 с.
11. Подливаев, Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе [Текст] :Метод.пособие / Б. А. Подливаев. - М. ФОН,1997. – 39 с.
12. Сорокин, И.И. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК. — М. :ФиС, 1968.-584 с.
13. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.
14. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб.пособие для институтов физической культуры / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : «Физкультура и спорт»,1985.-144 с.
15. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб.пособие студ. высш. Учеб.заведений / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : Академия, 2006.- 592 с
16. Шахмурадов , Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997.- 189 с.
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. Пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | | 56 |
| 3 | Избранный вид спорта | | | | | | | | | | | 84 |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 74 |
| 3.2 | Контрольные и переводные материалы | | 2 | | | | | | 2 | | | 4 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | 48 |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 30 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 18 |
| 8 | Другие виды спорта и подвижные игры | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 2 | | 16 |
| | ИТОГО | 24 | | 216 |

Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения

| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
|----------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| | спорта | | | | | | | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 10 | 8 | | 86 |
| 3 | Избранный вид спорта | | | | | | | | | | | 56 |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 4 | | 46 |
| 3.2 | Контрольные и переводные материалы | 2 | | | | | | | | 2 | | 4 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | 2 | | | | | 2 | | | 2 | | 6 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | 44 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | | 20 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | | 24 |
| 8 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | | 21 |
| | ИТОГО | 24 | | 216 |

Годовой план распределения часов группы 3-го года обучения

| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
|----------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 6 | 4 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | | 56 |
| 3 | Избранный вид спорта | | | | | | | | | | | 42 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | | 28 |
| 3.2 | Контрольные и переводные материалы | 3 | | | | | | | | 3 | | 6 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | 8 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | 86 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 4 | | 44 |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | | 42 |
| 8 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | | 23 |
| | ИТОГО | 24 | | 216 |

Контрольные тесты и упражнения

| № | Контрольные нормативы по ОФП | мальчики | девочки |
|---|--|----------|---------|
| 1 | Бег 30 метров | 8,6 | 8,4 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 | 2 |
| 3 | Прыжок в длину (с места) | 110 | 100 |

«Челночный» бег на 3x10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

Техника выполнения команды «Внимание!»: наклонить туловище вперед под углом 45°; тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу. Техника выполнения команды «Марш!»: бегун резко бросается вперед; через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела. Бегут до финиша.

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Пролетарская, 90

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Манчажская 40

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной (вольной) борьбе

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА

Время выполнения: ____ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания