C:\Users\user\AppData\Local\Temp\Rar$DIa584.46550\Document_9.tif

# Структура программы

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка программы. |  |
| 2. Цели и задачи программы. |  |
| 3. Учебный план программы. |  |
| 4. Содержание программы. |  |
| 5. Планируемые результаты освоение образовательной программы. |  |
| 6. Формы аттестации.  7. Организационно-педагогические условия реализации программы:   * Материально-технические условия реализации программы. * Кадровое обеспечение. * Перечень информационно-методических материалов. |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Вольная борьба – один из самых увлекательных видов спорта. Она популярна и любима во многих станах мира. Очень любят её в нашей стране. Вольная борьба входит в программы всех Олимпийских игр. Она вписала немало славных страниц в историю создания и становления современного олимпийского движения. Борьба – очень древний вид спорта. Она служила главным средством физического воспитания молодёжи. Вольная борьба, как один из видов единоборств, развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, упорство, смелость, решительность.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Программа «Вольная борьба» реализуется на базовом уровне и направлена на освоение основ спортивной борьбы, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, формирование специальных знаний и практических навыков.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

* Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844

«О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

* Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам Минпросвещения России»;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04.03.2019г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия».

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по вольной борьбе для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров.

**Направленность:** физкультурно - спортивная.

**Актуальность:**

Реализация данной программы решает вопрос о преемственности дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

**Новизной** данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием специализированных игровых комплексов.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

**Отличительные особенности программы.**

1) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому 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 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.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

**Средства тренировки.**

В арсенал тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения борцов, игровые упражнения с использованием элементов противоборства.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, спортивные игры, элементы гимнастики и акробатики. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена .
2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально-подготовительные упражнения это движения и навыки, выполняемые с отягощениями, на снарядах и с партнером .

б) Соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

1. Специализированные игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов борьбы, позволяющих охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке.

**Методы тренировки.**

В практике борьбы используются методы воспитания физических качеств, такие как, равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

**Формы занятий.**

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на младший школьный возраст. Группы комплектуются из детей 10-16 лет. Наполняемость групп 15 человек.

Группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группы СОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 2 раза в неделю по 90 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 36 недель.

**Адрес реализации программы:**

РМ, Чамзинский район, п. Чамзина, ул. Ленина, д.20

РМ, Чамзинский район, п. Комсомольский, ул. Республиканская, д.2Б

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:**

1. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях вольной борьбой, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.
2. Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.
3. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения ими физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
4. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

**Основные задачи:**

1. **Обучающие:**

* дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта (вольная борьба);
* дать знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
* обучить двигательным действиям и усовершенствованию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами вольной борьбы;
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
* Освоить основы техники по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба);
* формировать умение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
* формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
* формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
* освоить основы техники по виду спорта - спортивная борьба (вольная борьба).

1. **Воспитательные:**

• воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку,

воспитывать умение сохраняя свою индивидуальность;

• приобщать обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

• воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к вольной борьбе в частности;

* воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
  1. **Развивающие:**

• развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

• развивать специальные двигательные способности, необходимые для занятий вольной борьбой;

• способствовать развитию социальной активности обучающихся.

1. **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки борцов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики борьбы , возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики спортивной борьбы. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики борьбы, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики спортивной борьбы к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

**Календарный учебный график программы**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных часов – 1-й год 144, 2-й год 216;

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

**Распределение часов обучения по разделам программы**

на 36 *рабочих недель с режимом 4 часа в неделю*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Вид подготовки, название раздела программы, тема. | Всего  часов | Количество часов первого года обучения | | Количество часов второго года обучения | | Форма аттестации (контроля) по разделам, темам |
| теория | практика | теория | практика |
| 1 | Введение | 4 | 2 | - | 2 | - | беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 28 | 10 | - | 18 | - | беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка | 113 | 2 | 46 | 4 | 61 | диагностика |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 102 | 2 | 38 | 4 | 58 | диагностика |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 106 | 2 | 38 | 4 | 62 | диагностика |
| 6 | Соревновательная подготовка | 21 | 2 | 6 | 3 | 10 | соревнования |
| 7 | Контрольные занятия | 10 | 1 | 3 | 2 | 4 | аттестация промежуточная и итоговая |
| 8 | Итоговое занятие | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | беседа |
|  | итого | 360 | 12 | 132 | 20 | 196 |  |

Решение **задач** поставленных перед учебными группами предусматривает: привитие интереса к систематическим занятиям борьбой; укрепление здоровья детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

*Спортивно-оздоровительный этап*охватывает всех желающих заниматься борьбой и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

1. **Вводное занятие 2 часа.**

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий вольной борьбой. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

1. **Теоретическая подготовка 1-й год 10 часов, 2-й 18 часов.**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

**Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.** Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и в Ростовской области.

**Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.** Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

**Влияние занятий борьбой на строение функций организма.** Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердечно- сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен.

Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.

**Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.** Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе.

Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

**Правила соревнований в спортивной борьбе.** Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

1. **Общая физическая подготовка 1-й год 46 часов, 2-й 61 час.**

**-** основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно- тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

* 1. Бег с умеренной скорость по пересеченной местности.
  2. Плавание.
  3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

* 1. Челночный бег 3 х 10 м.
  2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
  3. Подвижные игры и спортивные игры.
  4. Метания.
  5. Переползания.
  6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.
5. **Специальная физическая подготовка 1-й год 38 часов, 2-й 58 час.**

**–** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

* упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
* упражнения в самостраховке;

имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

* упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
* упражнения для защиты от бросков;
* упражнения с партнером;
* подготовительные упражнения для технических действий;
* игровой комплекс.

1. **Технико-тактическая подготовка1-й год 38 часов, 2-й 62 час.**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника *-* это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Вольная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

* + основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
  + элементы маневрирования (стока, партер);
  + атакующие и блокирующие захваты;
  + атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры- задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

* + взаиморасположений;
  + дистанций;
  + захватов, упоров, освобождений от них;
  + способов, ритма и направления передвижений;
  + комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

* + игры в касания;
  + игры в блокирующие захваты;
  + игры в атакующие захваты;
  + игры в теснения;
  + игры в дебюты;
  + игры в перетягивание;
  + игры за овладение обусловленным предметом и др.

Воспитательная работа

Целью учебно-тренировочного процесса должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

* научности;
* связи воспитания с жизнью;
* воспитания личности в коллективе;
* единства требования и уважения к личности;
* последовательности;
* систематичности и единства воспитательных воздействий;
* индивидуального и дифференцированного подхода;
* опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в группе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер- преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно- оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно- тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются специфические морально- волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер-преподаватель формирует у обучающегося такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно- тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

* оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
* специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
* простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

1. **Соревновательная подготовка 1-й год 6 часов, 2-й 10 час.**

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

1. **Контрольные занятия.**  **1-й год 3 часа, 2-й 4 часа.**

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

1. **Итоговое занятие**. 2 часа

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность. Подведение итогов обучения.

Практическая часть:

показательные выступления для родителей, администрации.

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовоительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

НАПРАВЛЕНИЕ

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

ТИП

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| трениро |  | домашние |  | Общепо |  | специаль |  | комплексные |  | теоретичес |  | практические |
| вочные |  | задания |  | дготовит |  | ные |  |  |  | кие |  |  |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

* коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
* волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
* нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства вольной борьбы оказывают положительное воздействие на физическое развитие обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития вольной борьбы в мире, в России, в регионе;

- значение занятий физической культурой и борьбой, в частности, для здоровья и жизни человека;

- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;

- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;

- терминологию и правила соревнований;

- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований;

- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях; - правила и методы регулирования физической нагрузки;

- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

***Основными задачами*** при работе с группами начальной подготовки должны быть:

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;

-демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

-выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;

- выполнять технические и тактические упражнения;

- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований;

- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;

- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;

-формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;

- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

-методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;

- методы организации соревнований по вольной борьбе;

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле соревнований;

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки борцов;

- место Вольной борьбы в Олимпийской системе игр;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, курения на здоровье;

- знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники борьбы;

- демонстрировать тактику атаки;

- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра турниров;

- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;

- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;

-выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;

-участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);

-демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

- овладение основами техники борьбы;

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

*По окончанию обучения в СОГ, учащиеся должны:*

1. Улучшить физические кондиции.

2. Рост уровня развития физических качеств.

3. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

4. Освоение основных приемов и навыков игры в футбол.

5. Рост личностного развития ребенка.

6. Умение учащихся оценивать свои достижения.

7. Продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и умениями;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Одним из наиболее существенных результатов занятий является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, метания). По окончанию обучения занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Учащиеся ДЮСШ должны уметь самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника вольной борьбы. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество выполнения технических действий, зафиксированный в контрольных испытаниях.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности, обучающихся для перехода в следующую группу являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на контрольные испытания, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей в процессе обучения. Эти критерии лежат в основе проведения мониторинговой деятельности.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**.

**Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии**

При обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Применяются следующие формы контроля:

* теоретическая подготовка – опрос, собеседование, тест-задания;
* общефизическая подготовка – тестирование;
* освоение программного материала – тестирование, наблюдения.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

* доступности (обучающимся);
* результативности;
* воспроизводимости (другими педагогами).

Приёмы:

- игровые приёмы;

- вербальные приёмы обучения.

Педагогические технологии:

-здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);

-личностно-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);

-игровые (обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность

учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта);

- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения - педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

– после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения

– в мае текущего учебного года.

В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Нормативы по общефизической подготовке:

Мальчики/Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег  30\*-60м.  (сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища 30 сек  (раз) | Подтягивание на перекладине  из виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с места  (см.) |
| 10лет | 10,4 | 5,00 | 21 | 5 | 16 | 160 |
| 11лет | 10,0 | 4,30 | 25 | 6 | 21 | 165 |
| 12лет | 9,8 | 4,20 | 26 | 7 | 23 | 170 |
| 13лет | 9,4 | 4,10 | 27 | 8 | 27 | 180 |
| 14лет | 9,0 | 4,05 | 29 | 9 | 28 | 200 |
| 15лет | 8,6 | 3,40 | 30 | 10 | 32 | 210 |
| 16лет | 8,4 | 3,30 | 31 | 12 | 37 | 220 |
| 17лет | 8,2 | 3,20 | 32 | 15 | 40 | 235 |

Девочки/Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег  30\*-60м.  (сек.) | Бег 1000м.  (мин.) | Подъем туловища  30 сек (раз) | Подтягивание на  перекладине из виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с  места (см.) |
| 10лет | 10,8 | 5,20 | 17 | 13 | 12 | 155 |
| 11лет | 10,4 | 5,10 | 19 | 15 | 13 | 160 |
| 12лет | 10,3 | 5,00 | 20 | 17 | 13 | 165 |
| 13лет | 10,0 | 4,50 | 21 | 18 | 14 | 170 |
| 14лет | 9,8 | 4,40 | 22 | 19 | 14 | 175 |
| 15лет | 9,6 | 4,30 | 23 | 20 | 14 | 180 |
| 16лет | 9,5 | 4,25 | 24 | 22 | 14 | 190 |
| 17лет | 9,5 | 4,26 | 25 | 22 | 15 | 200 |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Учебно-методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности: - обучение проходит в очной форме на русском язык; используется метод:

-словесный: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

* практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий:*

* учебно-тренировочные занятия,

- соревнования,

* открытые занятия,
* турниры,
* учебные игры,
* дидактические материалы.

**Подготовка к занятию и его проведение***.*

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

*Этапы обучения.*

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание 3-й этап – совершенствование*.*

Создание предварительного представления опирается на следующие методы: 1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения –* наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

**Учебно-методическое обеспечение:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Форма организации занятий** | **Методы и приемы.** | **Использованные материалы** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1** | ОФП | Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика | **Методы:** Словесный, наглядный, практический.  **Приемы:**  Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **2** | СФП | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно  тренировочное занятие | **Методы:** Словесный, наглядный, практический.  **Приемы:**  Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:** Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка **Методические материалы:**  Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **3** | Технические элементы | Рассказ, практическое занятие, комбинированное  занятие, контрольное занятие. | **Методы:** Словесный, наглядный, практический, работа по образцу **Приемы:**  Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, | **Оборудование:** Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др**. Методические материалы:**  Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
|  |  |  | выполнение контрольных заданий. |  |  |
| **4** | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | **Методы:** Словесный, наглядный, практический.  **Приемы:**  Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | **Оборудование:** Ворота, мячи, стойки. **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
| **5** | Подвижные игры | Инструктаж, игровое занятие | **Методы:**  Соревновательно игровой, словесный **Приемы:**  Объяснение, демонстрация. | **Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.  **Методические материалы:** карточки. | Обсуждение. |
| **7** | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | **Методы:**  Соревновательоигровой, практический.  **Приемы:**  Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | **Оборудование:** Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. **Методические материалы:**  Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

**Материально-технические условия реализации программы**

ДЮСШ осуществляет обеспечение учащихся, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал,

- тренажерный зал,

- силовой зал,

- раздевалки и душевые для учащихся и тренеров-преподавателей,

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные, медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

**Кадровое обеспечение программы.**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Используемая литература**

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР Б.А.Подлиев (и др.) –М., Советский спорт, 2003.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта., Киев, 2002.
3. Гопиус С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией развития скоростно-силовых качеств. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003-№4.
4. Горелова Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа., Ростов-на-Дону, Феникс, 2007.
5. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Учетные записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2000-№3.
6. Международные правила борьбы. Международная федерация ФИЛА,2011.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера., М., АСТ-Астрель, 2002.
8. Приказ Минобрнауки России от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ Минспорта России от 15.112018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
10. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений., Минск, Харвест, 2009.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов. Издательский центр «Академия», 2000.
12. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих., Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
13. ФЗ РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. ФЗ РФ от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Интернет-ресурсы: Международный борцовский форум. Раздел: Вольная борьба.
16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)