МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ « АРДАТОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Принята на заседании
педагогическогосовета
Протокол
от « 31 » и ю л я 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБУДО « Ардатовская ДЮСШ»
_____Н.Ю. Солдаткина
« 31 » и ю л я 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная (вольная) борьба» на 2023-2024 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8 – 18 лет
Разработчик: Иглин П.А. – тренер- преподаватель высшей квалификационной категории.

г. Ардатов, 2023 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной борьбе (вольная) для учащихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в МБОУ ДО «Ардатовская ДЮСШ» в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями 16.04.2022г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму 4 работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 21.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2019г. и Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав МБОУДО « Ардатовская ДЮСШ» Ардатовского муниципального района Республики Мордовия
- **Направленность программы:** Дополнительная общеразвивающая программа (далее - Программа) по спортивной (вольной) борьбе для учащихся спортивно-оздоровительной группы имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям, к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что по дополнительной общеразвивающей программе по

виду спорта «Спортивная (вольная) борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Адресат программы, возраст детей. Программа предусматривает возраст обучающихся с 8 лет. Принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличию медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы

Уровень программы – базовый. Программа реализуется в течение одного года.

Общее количество учебных часов

СОГ – 276 часов ; (теоретических – 6 ч., практических – 270 ч.). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество детей в группе : минимальное – 16, максимальное – 20;

Количество учебных недель: 46

Форма обучения

Форма обучения - очная, индивидуально с каждым обучающимся.

В случае возникновения непредвидимых ситуаций (эпидемиологическая обстановка в стране или регионе, погодные условия и т.д.) учебные занятия могут проводиться в дистанционной форме согласно локального акта образовательного учреждения.

Особенности организации образовательного процесса

В организации образовательного процесса используется традиционная модель реализации программы. Освоение программы осуществляется по принципу: «от простого к сложному», с использованием повторения и расширения объема знаний, умений и навыков, усложнения материала. Теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является продуктивным и целесообразным. Виды занятий определяются содержанием программы: теоретическое занятие, практическое занятие, выполнение нормативов, соревнования и т.д.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию МБОУ ДО « Ардатовская ДЮСШ».

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно оздоровительный этап подготовки
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276

1.2. Цель и задачи программы

Целью Программы является привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительными физическими упражнениями детей, формирование здорового образа жизни учащихся, развитие физических и нравственных способностей.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи: Образовательные:**

- Освоение основ теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- Обучение основам техники вольной борьбы;
- Начальное овладение тактическими действиями, привитие стойкого интереса к занятиям вольной борьбой.

Развивающие:

- Развитие координации движений и основных физических качеств;
- Развитие двигательных способностей;
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитание дисциплинированности;
- Воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья и содействие гармоническому физическому и психическому развитию;
- Укрепление вестибулярного и опорно-двигательного аппарата.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по вольной борьбе у обучающего формируются компетенции осуществлять **универсальные действия:**

- личностные (самоопределение, смысло-образование, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям. Для достижения поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи:

- воспитание чувства патриотизма;
- уважение к культуре спорта;
- развитие волевых и силовых качеств;
- воспитание чувства ответственности при тренировках.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы

учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: семинарах, сборах, спортивных спаррингах, а также соревнованиях.

В рамках программы широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организованность тренировочной деятельности;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в регионе и стране;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в вольной борьбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта по вольной (спортивной) борьбе, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований; посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом, повышение патриотического потенциала и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе отделения.

Основные принципы организации воспитания

Принцип гуманизма предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

Принцип духовности проявляется в формировании у школьника смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

Принцип субъектности заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

Принцип патриотизма предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

Принцип демократизма основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

Принцип конкурентоспособности выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению

эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

Принцип толерантности предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

Принцип вариативности включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

В рамках программы приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:

- **Общекультурное направление**: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию);
- **Духовно-нравственное направление**: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее направление**: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление**: (трудовое).

План воспитательной работы (Приложение 1)

Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	2						
	Общая физическая подготовка	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2
	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Участие в спортивных соревнованиях	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Техническая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
	Тактическая, психологическая подготовка	46	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
	Контрольные испытания	6	2							2	2		
	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	6											
	Общее количество часов в год/месяц	**276**	28	27	27	26	27	25	25	27	27	25	12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных ОФП и СФП упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по вольной борьбе.Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату.

Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, подтягивание на перекладине за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад, гимнастический мост (из И. П. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком.

Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с.,запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

Раздел 2.2.Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на

руках, гимнастический мост из и. п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

Раздел 2.3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения на выносливость: бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседах, отжиманиях.

Укрепление мышц спины: упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимание штанги.

Группировки при падении: отработка способов группировки при падении.
Упражнения на координацию: игровые упражнения , развивающие координацию.

Раздел 2.4.Технико – тактическая подготовка.

Основные стойки: отработка основных стоек.
Приемы в стойке: практическое изучение и отработка приемов в стойке.
Приемы в партере: практическое изучение и отработка приемов в партере.
Броски через бедро: практическое освоение броска через бедро.
Броски « мельница»: практическое освоение броска « мельница»
Тактика движения во время борьбы: Отработка разных моделей движения во время борьбы.
Обманные маневры: отработка обманных маневров.
Тактика выхода из захвата: отработка приемов , помогающих освободиться от захвата.
Техника борьбы в партере: перевороты скручиванием: рычагом, контрприемы.

Перевороты забеганием.

Практика:

1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2.С ключом и предплечьем на шею. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер: б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом.

Практика:

1. С ключом и захвато подборка. Защиты: а) не давая себя перевести на живот, упереться свободной рукой в ковер и оставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

Практика:

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног

атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Практика:

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

3. Контрприемы при захвате руки на ключ:

- Бросок подворотом захватом руки через плечо (Изучается после освоения одноименных приемов).
- Бросок захватом руки за запястье.

Комбинации приемов:

Практика:

1. Переворот захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руку сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руку и шеи.

Техника борьбы в стойке

Практика:

1. Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

Переворот нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (Изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

Бросок подворотом.

Практика:

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов). Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руки и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика

Практика:

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Раздел 3. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 4. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

Самостоятельная и/или индивидуальная работа по плану. Оздоровление.

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемых по заданию и под руководством тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию программы учащиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по вольной борьбе, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий по вольной борьбе.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

• знать основы знаний, умений при схватке в вольной борьбе;

• иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;

• владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе;

• знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

• знать тактические навыки и умения схватки;

• владеть физическими и специальными качествами;

• поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

• владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

• владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

• иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к вольной борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – вольная борьба, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Вольная борьба».

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Первый	01.09.2023	20.07.2024	46	6	276

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы учреждения.

В период школьных летних каникул занятия детей в отделении проводятся по утвержденному расписанию.

В период всех каникул допускается объединение обучающихся в группу для проведения мероприятия, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время.

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим высшее педагогическое профессиональное образование, согласно требований «Профессионального стандарта тренер-преподаватель».

Материально-техническое обеспечение

- Зал для занятий с возможностью естественной вентиляции, с освещением и температурным режимом, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам, установленным Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- скакалки;
- борцовский ковер (татами);
- шведская стенка;
- мячи (медицинбол) -1-5 кг.

Информационное обеспечение

- электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), на которых размещены записи соревнований, спаррингов спортсменов по спортивной (вольной) борьбе;

Методическое обеспечение образовательной программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. Может сопровождаться показом.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучаемых, определение ошибок и путей их исправления.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося тренера-преподавателя и родителей.

Основными формами обучения являются:

– теоретические занятия;

– практические занятия;

– спарринги, соревнования.

Алгоритм проведения учебного занятия

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- **в подготовительной части** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- **в основной части** занятия выполняются упражнения соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических приемов.

- **заключительная часть** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер - преподаватель должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика)и на показатель ЧСС в минуту.

Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для спортивной (вольной) борьбы тестов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом

учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

-освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

Формы проведения контроля: педагогическое наблюдение, опрос, спарринг, соревнование.

Информационное обеспечение

Список литературы

1. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. - М.: «Просвещение», 2004.
2. Григорьев, О.А., Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Лотоненко, А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: Учебное пособие / Под общ. Ред. О.А.Григорьева. – М.: «Евро-школа», 2010. – 183с.
3. Игровые физкультурно-оздоровительные технологии: теоретические основы и методические подходы: Методические рекомендации / Ф.И. Собянин, В.К. Климова, А.А. Никифоров, А.В. Посохов, Н.С. Середа, А.В. Скабук, С.М. Зайцева, Ал-Джубури Салих Салим Салих, АлХасани Мустафа Хайдер Хуссейн. - Белгород: Издательство «ГиК», 2016. – 41 с.
4. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. Воспитания педагогических учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. -240 с.
5. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978. - 280 с.
6. Нормативно-правовое сопровождение деятельности тренера-преподавателя в учреждениях спортивной направленности. / Сост. А.А. Никифоров. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2017-94с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002.
8. Подливаев, Б.А., Грузных, Г.М., Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005 год.
9. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – Изд-во «Феникс», 2004.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.wrestrus.ru	Федерация спортивной борьбы России
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.teoriya.ru	Теория и практика физической культуры

Приложение 1

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Проведение родительских собраний	в течение года (4 раза в год)
2	Проведение бесед, информационных часов с учащимися: - правила дорожного движения; - правила поведения в общественных местах; - правила поведения на воде, на льду; - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке; - правила поведения на занятиях; - опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами; - правила поведения при угрозе террористического акта; - о противопожарной безопасности.	в течение года
3	Проведение индивидуальных бесед и встреч с родителями	в течение года
4	Выявление одаренных учащихся	в течение года
5	Организовать проведение просмотров различных интеллектуальных конкурсов (фото, видеоматериалы) и их обсуждение	в течение года
6	Организовать и проводить культурно-массовые мероприятия, посвященные: Дню города, Дню защиты детей, Дню Победы и т.д.	в течение года
7	Подготовка учащихся к муниципальным, республиканским мероприятиям	в течение года
8	Организация отдыха учащихся на период каникул	октябрь, январь, март, июль, август

Приложение 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы по вольной борьбе осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым заданиям. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий.

Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов.

Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням:

15 - 20 баллов – высокий уровень;

9 - 14 баллов – средний уровень;

0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающих.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности 10 оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 х 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два

кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Определение уровня физической подготовленности мальчиков.

Таблица

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1	Прыжок в длину с места, см				
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
		17	225-238	212-224	196-211
		18	230-240	215-229	200-214
2	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м				
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150
3	Бег 10 м., сек.				
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	1,9	2,2	2,5
		18	1,8	2,1	2,4

4	Наклон вперёд из положения стоя, см.				
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	12	9	7
		18	13	10	8
5	Челночный бег 3х10 м., сек.				
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5
		17	7,6	8,0-7,7	8,1
		18	7,4	7,9-7,5	8,0

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек

Таблица

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1	Прыжок в длину с места, см				
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
		17	191-204	178-190	162-177
		18	192-205	179-191	163-178
2	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м				
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750

		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150
3	Бег 10 м., сек.				
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,5	2,6	2,8
		18	2,4	2,5	2,7
4	Наклон вперёд из положения стоя, см.				
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	14	8	7
		18	15	9	7
5	Челночный бег 3х10 м., сек.				
		8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7
		17	8,6	9,3-8,7	9,7
		18	8,5	9,2-8,6	9,6

Приложение 3

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В Таблице описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

Таблица

№	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний, освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний, освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Технико тактическая подготовка	Объяснение материала, практическое	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ)	Обсуждение, обобщение знаний,

		занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний, освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	контрольное задание, диагностика, аттестация
6	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний, освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Контрольные испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ