

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУДАКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
Протокол от 27.02.2023 г.
№ 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина



Приказом от 27.02.2023 г. № 25/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

1 год

Вид программы:

модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Составитель:

*Гапон Богдан Иванович,
педагог дополнительного
образования*

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Вольная борьба» (далее – Программа) является модифицированной. Учебный план и содержание данной программы опираются на материалы дополнительной общеразвивающей программы по самбо Пряхина И.С., педагога дополнительного образования ГБОУ СОШ № 518 г. Санкт-Петербурга.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. (редакции от 01.07.2020 г.);
- Трудовой кодекс Российской Федерации (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Положения Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование» на 2019-2024 года, утвержденным 24.12.2018 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации /Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05;
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // Утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вн;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №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» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (на основании решения коллегии Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 23.06.2021 года № 4/4);
- Устав МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (в действующей редакции);
- Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак;
- другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. Занятия

вольной борьбой позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики боевых единоборств.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося, посредством занятий вольной борьбой. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающихся, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых детей сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации – разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий вольной борьбой. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по вольной борьбе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по вольной борьбе, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий воспитанники не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы: Данная программа адресована детям 7-14 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 7-14 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать

методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем и срок освоения программы: 72 часа в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 учебных недель.

В период летних школьных каникул объединение «Вольная борьба» может продолжать работу по реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или использовать это время для проведения массовых мероприятий, учебно-тренировочных семинаров, тренировочных сборов и т.п., согласно утвержденному плану работы на данный период.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения по программе – очная, допускается использование дистанционных образовательных технологий. Программа может реализоваться по сетевой форме взаимодействия.

Особенностями организации образовательного процесса по Программе является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приемами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Состав группы – постоянный.

Формы занятий: групповые.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Режим занятий

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Расписание занятий составляется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Продолжительность одного учебного (академического) часа составляет 45 минут.

Учебная нагрузка обучающихся по возрасту:

- младший – 2 часа в неделю – групповые;
- средний – 2 часа в неделю – групповые;

Учебные группы по возрасту:

- младший – 7 – 10 лет
- средний – 11– 14 лет

Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10 – 20 человек в группе.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения вольной борьбе.

Задачи программы

Образовательные:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Метапредметные:

- воспитывать у обучающихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у обучающихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у обучающихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к культуре других стран и народов.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, конкурсах, соревнованиях.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-3	Введение в программу	6	4	2	Зачёт
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	2	2		
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	-	2	Зачет по сдаче упражнений, опрос
3	История возникновения вольной борьбы	2	2	-	
4-10	Общая физическая подготовка	14	6	8	Зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук	2	1	1	
5	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра	2	1	1	
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	2	1	1	
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	
10	Зачет сдачи нормативов по ОФП	2	-	2	Зачет
11-20	Специальная физическая подготовка	20	9	11	Зачет
11	Упражнения на укрепление	2	1	1	

	мышечного корсета				
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	
14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	1	1	
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	
20	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	2	Состязание
21-30	Общеразвивающие упражнения	20	9	11	Зачет
21	Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2	1	1	
23	Упражнения на	2	1	1	

	развитие мышц ног. Упражнения со скалкой				
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой	2	1	1	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук	2	1	1	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	1	1	
27	Упражнения на развитие координации	2	1	1	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	
29	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	
30	Зачет по ОРУ	2	-	2	Сдача комплекса ОРУ
31-35	Самостраховка (умение правильно падать)	10	4	6	Зачёт
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2	1	1	
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	
34	Выполнение страховки с партнером	2	1	1	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	-	2	Зачет
36-37	Психологическая подготовка	2	2	-	

36	Беседы по пройденным темам	1	1	-	
37	Соревнования по спортивной борьбе	1	-	1	Соревнования
	Итого	72	34	38	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1 «Введение в программу» (Занятия № 1- 3)

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

Занятие 3.

Теория: История возникновения вольной борьбы. Краткий обзор развития борьбы, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по вольной борьбе в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»(занятия № 4-10)

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь. Круговые упражнения лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.

Занятие 6.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины,

туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.

Занятия 7-8

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

Занятие 9

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие

Занятие 10.

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (Занятия № 11-20)

Занятие 11-12

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами вольной борьбы. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения.

Занятие 13-15

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами вольной борьбы. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад,

в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 16

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка веса тела.

Занятие 17-18

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 19

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие 20.

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (Занятия № 21-30)

Занятие 21.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие 22.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 23.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 25.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 26.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие 27.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча, вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 28-29.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие 30.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (Занятия № 31-35).

Занятие 31-32.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие 33.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на пину, на бок.

Занятие 34.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 35.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Занятие 36.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения вольной борьбы. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Занятие 37.

Контроль: Соревнования по борьбе.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения вольной борьбы, правила этикета в вольной борьбе;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения;
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке борца - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях;
- простейшие элементы вольной борьбы.

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забеги по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах.

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим образовательного процесса

Учебные занятия по Программе проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Учебный год в учреждении ежегодно начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество учебных дней – 36.

Количество учебных часов:

1 год обучения – 72 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, при проведении занятий с детьми в возрасте до 7 лет продолжительность академического часа может сокращаться до 30-35 минут. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерывов. Продолжительность перемен между занятиями устанавливается в соответствии с согласованным режимом работы Учреждения на учебный год и составляет 5 – 15 минут.

Контрольные процедуры проводятся в конце каждой темы и на последнем занятии в конце учебного года.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, профильных лагерей, летних школ и пр.

2.2. Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение

Разработка и реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, согласно должностной инструкции, утвержденной приказом директора учреждения, которая разработана на основании профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Педагог дополнительного образования относится к категории специалистов и является педагогическим (основным) составом учреждения.

Педагог дополнительного образования подчиняется непосредственно заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На должность педагога дополнительного образования назначается лицо:

- имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп направлений специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;
- не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- прошедшее аттестацию на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2. Материально-техническое обеспечение

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (борцовский ковер)

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учебный кабинет занимает светлую, уютную комнату площадью 60 м². В кабинете соблюдается световой, воздушный, тепловой режимы, санитарно-гигиенические требования.

Учебный кабинет имеет освещение светодиодными лампами. Ориентация окон учебного помещения на западную сторону горизонта. В кабинете оборудовано два окна, конфигурация которых прямоугольная, направление светового потока левостороннее. Санитарное состояние окон удовлетворительное. В учебном кабинете оборудована система общего освещения.

Внутренняя отделка помещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям: стены оштукатурены и покрашены

водоэмульсионной краской, полы деревянные.

Для занятий используются

Спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Перечень материально-технического оснащения

- Маты
- Покрытие татами
- Весы
- Лавочки
- Набор гирь
- Гантели
- Мячи
- Макивара
- Боксерские лапы
- Ракетки
- Скакалки
- Координационная лесенка
- Гимнастическая палка

Дидактическое обеспечение программы

Плакаты, схемы, баннеры, учебные пособия.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов).

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Методики

Обучение детей по данной Программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, как классических, так и эвристических, направленных на выявление и развитие творческих способностей обучающихся.

На занятиях педагог использует собственные методики проведения занятия, с целью обновления содержания образовательного процесса.

Методы обучения:

Словесные:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- устный инструктаж;

Наглядные:

- демонстрация иллюстраций;

- дидактический материал;
- показ спортивных приемов;

Практические:

- зачеты;
- занятия с элементами соревнований;

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются:

- познавательные игры, викторины;
- создание эмоциональных ситуаций;
- предъявление требований;
- убеждение;
- поощрение.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- *устный контроль и самоконтроль* объединяют индивидуальный опрос обучающихся, устный самоконтроль и взаимоконтроль воспитанников.

Необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности детей, их индивидуальные особенности.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию, подготовке и проведению мероприятий в объединении, учреждении, городе, республике: походах, олимпиадах, соревнованиях, слетах.

Предполагается, что в ходе реализации программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений, сформируется навык самостоятельной работы.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: встреча с интересными людьми, акция, беседа, игра (деловая, ролевая), мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнования, конкурс, «мозговой штурм» и т.д.

Используются различные **педагогические технологии:**

- *проблемного обучения* – учащиеся самостоятельно находят пути решения той или иной задачи, поставленной педагогом, используя свой опыт, творческую активность;
- *дифференцированного обучения* – используется метод индивидуального обучения;
- *лично-ориентированного обучения* – через самообразование происходит развитие индивидуальных способностей;
- *развивающего обучения* – учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности;
- *игрового обучения* – через игровые ситуации, используемые педагогом, происходит закрепление пройденного материала (различные конкурсы, викторины и т.д.);

– *здоровьесберегающие технологии* - проведение физкультурных минуток, занятий по технике безопасности.

Алгоритм учебного процесса:

Работа на занятии проводится в несколько этапов:

- подготовка спортивного зала или спортивной площадки к проведению занятия;
- организационный момент: приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний;
- теоретическая часть: объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;
- практическая часть – закрепление изученного материала: выполнение заданий по теме;
- окончание занятий: рефлексия, подведение итогов занятия.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Информационное обеспечение программы

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

2.3. Формы аттестации

Формы контроля и результативности

Оценивание в общей подготовленности осуществляется два раза в год, в середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения «Вольная борьба». Оценивание проводится в соответствии с внутренним календарем.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), готовая работа, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы контроля:

Входной контроль – проводится при наборе групп на начальном этапе их

формирования. Изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение всего года, возможен на каждом занятии. Здесь определяется степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляются учащиеся, отстающие или опережающие обучение, что позволяет подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия и в конце года. Здесь изучается динамика освоения ребенком изученного материала, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее обучение.

Формы проведения контроля обучающихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. К ним относятся:

Оценочные материалы

1. Педагогические наблюдения: активность на занятиях, вовлечение в творческий процесс, заинтересованность в достижении цели.
2. Мониторинг образовательной деятельности детей: самооценка обучающихся, школьные выступления, фото-, видеоотчеты.
3. Педагогический анализ: зачет, опросы, участие в мероприятиях, проектах.
4. Педагогический мониторинг: практические задания, педагогические отзывы, ведение педагогического дневника.

Диагностика личностных результатов: освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В течении учебного года идёт анализ уровня приобретённых навыков, отслеживается развитие качеств личности, уровень результатов обучения по Программе. Подведение итогов реализации программы проводится с учётом возрастных показателей детей, согласно Учебного плана. Данная система позволяет комплексно подойти к оценке знаний обучающихся, так как даёт возможность оценить не только качество усвоенных знаний, но также умение применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту и дают возможность отразить уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и отражают:

уровень теоретических знаний – (широту кругозора; свободу восприятия

теоретической информации; развитость практических навыков работы; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.); *уровень практической подготовки* – обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); свободу владения инструментами и материалами; качество и технологичность выполнения практической работы; уровень воспитанности обучающихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. *Авдеев, Ю. В.* Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
2. *Аикин, В. А.* Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
3. *Алиханов, И. И.* Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
5. Анализ технической подготовленности участников V Спартакиады Народов СССР и первенства мира 1971 г. по классической борьбе / О. П. Юшков [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1973. — С. 59—61.
6. *Апойко, Р. Н.* Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003. — С. 15—20.
7. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект: учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб. : Искусство России, 2009.
8. *Воробьев, В. А.* Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 18—21.
9. *Галковский, Н. М.* Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1976. — С. 9—11.
10. *Годик, М. А.* Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1988.
11. Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. — М. : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005.
12. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов / Э. Г. Мартиросов [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1972. — С. 51—53.

13. *Зебзеев, В. В.* Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.
14. *Иванюженков, Б. В.* Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков: монография / Б. В. Иванюженков. — М. : Дрофа, 2004.
15. *Игуменов, В. М.* Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.
16. *Карелин, А. А.* Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск : [б. и.], 2005.
17. *Карелин, А. А.* Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002.
18. *Карелин, А. А.* Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 36—38.
19. *Керимов, Ф. А.* Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов / Ф. А. Керимов, О. А. Курбанов // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса : материалы научно-практич. конф. ФИЛА. — М., 2010. — С. 94—97.
20. *Коблев, Я. К.* Базовая техника дзюдо в стойке : монография / Я. К. Коблев [и др.]. — Майкоп : Адыгея, 1995.
21. *Коблев, Я. К.* Подготовка дзюдоистов : монография / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. — Майкоп : Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства, 1990.
22. *Новиков, А. А.* Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. — М. : ВНИИФК, 2003.
23. *Новиков, С. П.* Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса: методические рекомендации / С. П. Новиков. — М., 1987.
24. *Озолин, Н. Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать : монография / Н. Г. Озолин. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — (Профессия-тренер).
25. *Пилюян, Р. А.* Узловые вопросы многолетней подготовки борцов : методическое пособие / Р. А. Пилюян ; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. — Малаховка : [б. и.], 1988.
26. *Письменский, И. А.* Многолетняя подготовка дзюдоистов : монография / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. — М. : Физкультура и спорт, 1982.
27. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов., 2014. — (Бакалавр. Академический курс).

28. Спортивная борьба : учеб, пособие / под ред. Г. С. Туманяна. — М. : Физкультура и спорт, 1985.
29. *Станков, А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов : монография / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
30. *Тараканов, Б. И.* Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б. И. Тараканов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафт. — СПб. : [б. и.], 2000.
31. *Туманян, Г. С.* Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
32. *Шапошникова, В. И.* Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
33. *Шахмурадов, Ю. А.* Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.

Для обучающихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы в группах для детей 7-14 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3х10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны безпрыжков	Нарушение темпа, смещение головы рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Вольной борьбы из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

ЛИСТ ДИАГНОСТИКИ

Уровня сформированности практических и теоретических навыков

Учебный год _____

Название программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Вольная борьба»

Группа № _____

[illegible]

3.2. Методические материалы

Методические и дидактические материалы.

Методическая литература и методические разработки, планы- конспекты занятий, (календарно-тематическое планирование, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.) раздаточные материалы, обучающие программы в электронном виде (мастер-классы в сети Интернет), нормативно-правовые акты и документы; основная и дополнительная литература, тесты, анкеты.

План-конспект занятия по вольной борьбе

Тема: «Упражнения на укрепление мышечного корсета»

Учебная группа: № 1

Оборудование: ковер, скакалки.

Цель занятия: Укрепление мышечного корсета. Обучение технико-тактическим действиям в стойке. Развитие взрывной силы, координации, выносливости.

Задачи занятия:

1. Укрепление мышечного корсета.
2. Совершенствование сваливания сбиванием разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку;
3. Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).

1. Подготовительная часть

Проверка состояния спортивной формы у воспитанников, самочувствие занимающихся.

2. Разминка:

Ходьба, бег (легкий бег, приставными шагами, кувырок с дальнейшим ускорением по прямой).

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
3	Общеразвивающие упражнения в движении: - для мышц верхнего плечевого пояса; - для корпуса; - для ног; Акробатические упражнения: - кувырки; - падения; - колесо; - кувырок с разгибом; Общеразвивающие упражнения на месте: - переступание - наклоны - выпады - шпагаты.	15 мин.	Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать. Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой. Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой. При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.
4	Специальные упражнения борца: - имитация подворота для броска - имитация «нырка» под руку - движение в захвате «рука-туловище» - движение в захвате «крест» - упражнение в положении упор головой в ковер	15 мин.	Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными

	- упражнение в положении борцовского моста - забегания, перевороты.		шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок.
Основная часть (40 мин.)			
1	Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку.	15	Захватить плечо. Плотно прижать свой локоть к груди, другая рука держит за пояс. Двигаться вперед-влево, вперед-назад. Голова плотно прижата к руке партнера. Делать шаг назад. Опора напереди стоящую ногу.
2	Защита и контрприем.	5	Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим.
3	Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки). Защита и контрприем.	10 10	Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра. Во время контрприема присесть и отклониться назад, упираясь рукой в спину атакующего. Зашагнуть за атакующего. Захватить за корпус и прогибаясь свалить (бросить) партнера на спину.

Заключительная часть.

Ходьба. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. Выполнять в парах. Построение, подведение итогов занятия. Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа
Судак
Е.Г. Потехина
_____20____ г.

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Группа №1

№ п/п	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие.	Количество часов	Календарные сроки выполнения	Коррекция
1	2	3	4	5
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье	2		
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2		
3	История возникновения вольной борьбы	2		
4	Упражнения на укрепление мышц рук	2		
5	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра	2		
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	2		
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2		
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2		
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2		
10	Зачет сдачи нормативов по ОФП	2		
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2		
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2		
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2		
14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2		
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2		
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2		
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2		
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2		
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2		
20	Зачет по специальной физической подготовке	2		
21	Упражнения на развитие гибкости	2		

22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2		
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	2		
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2		
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2		
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2		
27	Упражнения на развитие координации	2		
28	Упражнения на развитие выносливости	2		
29	Упражнения на развитие выносливости	2		
30	Зачет по ОРУ	2		
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2		
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2		
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2		
34	Выполнение страховки с партнером	2		
35	Выполнение страховки с партнером и без. Различные виды самостраховки	2		
36	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2		
	ИТОГО:	72		

Руководитель объединения _____

(подпись)

3.4. Лист корректировки

**Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы объединения «Вольная борьба»**

[illegible]

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПЛАН
воспитательной работы на _____ учебный год
Название объединения «Вольная борьба»
Группа № _____

№ п/ п	Направленность	Мероприятие	Срок проведения (месяц)	Отметка о выполнении
1	Гражданское воспитание	Участие в мероприятиях посвященных Дню народного единства.	Ноябрь	
2	Патриотическое воспитание	Просмотр серии военных фильмов посвященных Великой отечественной войне	Май	
3	Семейное воспитание	Составление родословной учащихся с изучением истории семьи	Октябрь	
4	Художественно-эстетическое воспитание	Посещение краеведческого музея «Дача Функа»	Январь	
5	Духовно-нравственное воспитание	Мастер-класс к Пасхе. Окраска яиц натуральными экстрактами растений и создание оригинальных узоров.	Апрель	
6	Патриотическое воспитание.	Тематическая беседа «История использования дельфинов в военных целях»	Февраль	
7	Семейное воспитание	Тематическая беседа «Избранник один на всю жизнь»	Февраль	
8	Гражданское воспитание	День воссоединения Крыма с Россией. Участие в мероприятиях посвященных праздничной дате.	Март	
9	Гражданское воспитание	Беседы о причинах пожаров, о правилах пользования электроприборами, средствами пожаротушения	Сентябрь	
10	Экологическое воспитание	Тематическая викторина «Вода – наша жизнь»	Март	
11	Экологическое воспитание	Принятие участия в акции «Всероссийский субботник»	Апрель-май	

Руководитель _____

(подпись)

(расшифровка)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

"Судакский ЦДЮТ" Городского Округа Судак, МБОУ ДОД, Потехина Елена
Геннадьевна

29.01.24 12:52
(MSK)

Простая подпись