Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Красноуфимский районный центр дополнительного образования детей»

Принята на заседании ПС
Протокол № 1 от
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Красноуфимский РЦ ДОД
Н.Л.Николаева
Приказ № 96 от 31.08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Вольная борьба» (базовый уровень)

Возраст обучающихся 10-13 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Воронина Ольга Алексеевна,
тренер-преподаватель , ВКК

МО Красноуфимский округ, 2022 г.

1

Оглавление

Комплекс основных характеристик	3
Комплекс организационно-педагогических условий	8
Список литературы	16
Приложения	17

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба» (базовый уровень) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Вольная борьба приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Занятия вольной борьбой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, способствуют воспитанию нравственных личностных качеств и эмоциональной отзывчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, ответственности к заданию, самостоятельности, собранности и т.д.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в РЦ ДОД в соответствии с современными требованиями, целями и задачами

дополнительного образования, гуманизации в интересах развития личности обучающихся на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

Программа направлена на формирование и развитие спортивных способностей детей, на удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном совершенствовании, на организацию досуга и в формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для начального изучения основ вольной борьбы, для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа реализуется на территории МО Красноуфимский округ и составлена с учетом потребности проживающего на территории населения.

Цель реализации Программы: формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий вольной борьбой.

Педагогические условия достижения цели программы:

- формирование установки на занятия спортом и осмысления детьми значимости вольной борьбы для развития их физических качеств;
- организация стимулирующей среды для занятий спортивными играми;
- сотрудничество тренера и обучающихся в процессе анализа и самоанализа достижений;
- организация сетевого взаимодействия обучающихся, педагогов и родителей;
- обеспечение качественным спортивным инвентарём, экипировкой;
- включение в тренировочную программу выездных соревнований.

Задачи Программы:

1) образовательные:

- обучить техническим и тактическим действиям в вольной борьбе;
- обучить правилам гигиены при занятиях физической культурой и спортом;
- ознакомить с основными правилами соревнований по вольной борьбе.

2) развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать ключевые физические качества - координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- развивать скоростные способности детей.

3) воспитательные:

- прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитывать волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;
- воспитывать чувство коллектива и командного духа в группе.

Результатом освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «легкая атлетика» следует считать сформированность устойчивой потребности у обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Практическая значимость программы

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы.

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития и профилактику гиподинамии обучающихся средствами вольной борьбы как универсального вида деятельности. Также содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и борцовским навыкам. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о вольной борьбе, овладение приемами техники и тактики борьбы, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

В состав группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие медицинских противопоказаний без вступительных испытаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вольной борьбы, выполнение нормативов для успешного освоения программы.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Объем программы: 684 часа.

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 342 часа.

Количество учебных недель – 38 недель.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов в следующем режиме 3 академических часа по 40 минут 3 раза в неделю. Всего 6 часов в неделю.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

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

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

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

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

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

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

Содержание программы

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении физической активности в формировании здорового образа жизни, о структуре рациональных движений.

В соответствии с ФГОС средствами общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике необходимо достичь сформированности определенного набора универсальных учебных действий. В таблице 1 указаны предметные действия при занятиях физической культурой и спортом, используемые при реализации личностных, регулятивных и коммуникативных учебных действий.

Таблица 1

Личностные действия:	Регулятивные действия:	Коммуникативные действия:
• основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; • освоение моральных	- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; - планирование общей цели и пути её достижения;	- взаимодействие, - ориентация на партнёра, - сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)

норм, помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий, владения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; • освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	- распределение функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивное разрешение конфликтов; - осуществление взаимного контроля; - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов	
<u>Предметные действия</u> Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом	<u>Предметные действия</u> Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	<u>Предметные действия</u> Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом

Практический раздел программы предусматривает:
- овладение техникой легкоатлетических упражнений;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- освоение навыков организации и проведения командных занятий по ОФП;
- содействие общему физическому развитию обучающихся

Планируемый результат: обучающийся со сформированными двигательными навыками, обладающий теоретическими и практическими знаниями в избранном виде спорта.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе индивидуальных видов спорта.

1 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		*Опрос, беседа*
2	Общая физическая подготовка	63	9	54	*Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы*
3	Избранный вид спорта	243	27	216	*Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревнованиях.*
4	Спортивные и подвижные игры	27		27	*Наблюдение, анализ выполненных упражнений*
	Итого	342	45	297	

2 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		*Опрос, беседа*
2	Общая физическая подготовка	63	9	54	*Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы*
3	Избранный вид спорта	243	27	216	*Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревнованиях.*
4	Спортивные и подвижные игры	27		27	*Наблюдение, анализ выполненных упражнений*
	Итого	342	45	297	

Годовой план распределения учебных часов 1 года обучения

№ п/п	Предметная область	месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**9**
2	**Общая физическая подготовка**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**63**
3	**Избранный вид спорта**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**243**
	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
	Технико-тактическая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	18	16	170
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Участие в соревнованиях		2						2	2	6
	Контрольные и переводные нормативы	2								2	4
4	**Спортивные и подвижные игры**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**27**
	ИТОГО	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**342**

Годовой план распределения учебных часов 2 года обучения

№ п/п	Предметная область	месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**9**
2	**Общая физическая подготовка**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**63**
3	**Избранный вид**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**	**243**

	спорта										
	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
	Технико-тактическая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	18	16	170
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Участие в соревнованиях		2						2	2	6
	Контрольные и переводные нормативы	2								2	4
4	**Спортивные и подвижные игры**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**27**
	ИТОГО	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**342**

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1 год обучения

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

Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика вольной борьбы как вида спорта. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Правила вольной борьбы.

Тема №2. Общая физическая подготовка. Теория: Понятия общей физической подготовки, функции общей физической подготовки.

Практика: в состав ОФП входит ходьба и бег с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места. Так же общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.) Упражнения со снарядами (скакалка, набивными мячи, гантели и т.д.) Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема №3. Избранный вид спорта

Теория: Понятия общей физической подготовки, функции общей физической подготовки.

Практика: Специальные подводящие упражнения. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Технико-тактическая подготовка: Обучение основам техники захватов, блоков, физических и психологических приемов в борьбе.

Практика: Выполнение элементарных приемов по захвату соперника и безопасных бросков, приемов блокирования соперника и п.р.

Тема №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель».

2 год обучения

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

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма, физическое воспитание детей и подростков, режим дня юного спортсмена, спортивная гигиена и закаливание, краткие сведения о строении и функциях организма, история развития избранного вида спорта, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема №2. Общая физическая подготовка. Теория: Понятия общей физической подготовки, функции общей физической подготовки.

Практика: в состав ОФП входит ходьба и бег с изменением темпа. Кроссовая подготовка. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места. Так же общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.) Упражнения со снарядами (скакалка, набивными мячи, гантели и т.д.) Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Подвижные игры, эстафеты.

Тема №3. Избранный вид спорта

Тема №3. Избранный вид спорта

Теория: Понятия общей физической подготовки, функции общей физической подготовки.

Практика: Специальные подводящие упражнения. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Технико-тактическая подготовка: Обучение основам техники захватов, блоков, физических и психологических приемов в борьбе.

Практика: Выполнение элементарных приемов по захвату соперника и безопасных бросков, приемов блокирования соперника и п.р.

Тема №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы».

Планируемые результаты и способы проверки

По итогам обучения по программе, обучающиеся ***должны знать***:

1. Состояние и развитие вольной борьбы в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила вольной борьбы;
4. Терминологию вольной борьбы.

Должны уметь:

1. Выполнять специальные подводящие упражнения;
2. Анализировать правильность выполнения подводящих упражнений;
3. Обладать тактикой соревновательной борьбы;

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой специальных и подводящих упражнений;
1. Замера и подсчета сердечного пульса;
2. Самостоятельно выполнять тренировочные упражнения в соответствии с наставлениями тренера.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (сентябрь и май);

Показатели реализации образовательной программы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие обучающихся РЦ ДОД в соревнованиях школьного уровня;
- выполнение контрольно-переводных нормативов, принимаемых в конце учебного года;
- сохранность контингента обучающихся на направлении «вольная борьба».

Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.
Продолжительность учебного года	38 учебных недель
Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 10 сентября. Текущий контроль осуществляется с 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 15 мая. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 15 по 31 мая

Оценочные материалы

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

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

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

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

Методы контроля:

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

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

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

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

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

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

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

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)
- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

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

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;
- протокол выполнения физических упражнений.

Форма представления образовательных результатов: ведомость переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы

НП-2 НП-3	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		Свыше 73 кг	
		д	м	д	м	Д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м	6,7	6,5	6,7	6,5	6,9	6,7
	Подтягивание (кол. раз)	6	8	6	8	4	6
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (раз)	11	13	11	13	6	8
	Бег 1500 м (мин.с)	7,40	7,30	7,40	7,30	8,00	7,50
	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	15/18	25/30	15/18	25/30	15/18	20/25
	Прыжок в длину с места (см)	115/120	120/125	115/120	120/125	115/120	120/125
	Челночный бег 3*10 м (с)	7,4	7,3	7,5	7,4	7,7	7,6
специальная физическая	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (с)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (с)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Методические материалы

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по видам спорта – легкая атлетика, лыжные гонки, волейбол, баскетбол, футбол, вольная борьба, самбо.

Педагогические технологии:

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

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

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

4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

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

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

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

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

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);

- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	*Наименование*	*Кол-во (шт)*
1.	*Манекен тренировочный для борьбы*	*3*
2.	*Весы электронные медицинские со стойкой*	*1*
3.	*Трико борцовское*	*25*
4.	*Борцовская обувь*	*13 пар*
5.	*Мат для вольной борьбы в чехле*	*4*
Методическая литература		
1.	*Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки*	*1*
2.	*Глейберман А.Н. Игры для детей (спорт в рисунках)*	*1*
3.	*Вольная борьба. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР*	*1*

Для более качественной организации образовательного процесса МБОУ «Красноуфимский РЦ ДОД», тренерами-преподавателями используется спортивное оборудование и инвентарь образовательных организаций, на базе которых проводятся занятия с обучающимися.

Инструкции

1. Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (ИОТ – 018 – 2019)

2. Инструкция для работников образовательного учреждения по оказанию первой медицинской помощи (ИОТ – 019 – 2019)

3. Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся (ИОТ – 020 – 2019)

4. Инструкция для обучающихся по правилам безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и неизвестных пакетов (ИОТ – 021 – 2019)

5. Инструкция для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды (ИОТ – 022 – 2019)

6. Инструкция для обучающихся по электробезопасности (ИОТ – 023 – 2019)

7. Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экспедиций (ИОТ – 024 – 2019)

8. Инструкция по охране труда при перевозке обучающихся автомобильным транспортом (ИОТ – 025 – 2019)

9. Инструкция для обучающихся по ПДД (ИОТ – 027 – 2019)

10. Инструкция для обучающихся по безопасному поведению на объектах железнодорожного транспорта (ИОТ – 028 – 2019)

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
5. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
6. Подливаев Б.А., Грузных Г.М., Купцов А.П.. «Вольная борьба». Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 2005.

Нормативно-правовые документы:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приложение№1

Адреса реализации программы:

1) 623316, Свердловская область, Красноуфимский район, с. Александровское, ул. Трактовая,, д. 2;
2) 623300, Свердловская область, Красноуфимский район, д. Приданниково, ул. Первомайская, д. 1;
3) 623330, Свердловская область, Красноуфимский район, п. Натальинск, ул. Садовая, д. 36;
4) 623321, Свердловская область, Красноуфимский район, с. Юва, ул. Школьная, д. 1.

Приложение №2

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
Общая физическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА

Время выполнения: ___ минут.

1. РАЗМИНКА
2. ОРУ
3. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Приложение №3

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
Примерная схема комплекса для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1 станция	Общее время 8 мин	
Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх - группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	 2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
2 станция	8 мин	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя В форме соревнования между парами
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	
2. Игры в дебюты	4 мин; 4-6 исходных положений по 5-7 раз	
3 станция	8 мин	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
Упражнения в парах 1. Переноска партнера на плечах: а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4х10 м 4х10 м 4х10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8х10 м	
4 станция	8 мин	

Упражнения с мячом 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	 2 мин; 4х8-12 2 мин; 4х8-12 2 мин; 4х8-12 3 мин; 4х8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
5 заключительная станция	8 мин	Для всех занимающихся
1. Игра «регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2х4 мин	

Примерная схема комплекса для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнения на растягивание	4 мин 2 мин 2 мин 4х10-20 м 2 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
I станция Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин х15-20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
II станция подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3х(6-8раз +10 с)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности(хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
IIIстанция Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3х8-10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин х10-12 раз	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
V станция Отжимание в упоре лежа	8 мин х20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.; а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
VI станция Сгибание туловища в и.п. лежа	8 мин х10-12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами

ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны		
Заключительная станция Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Приложении 4.

Упражнения для различных мышечных групп

Для развития мышц ног

1) Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2.Прыжки через препятствия боком.

3.Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4.Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

5.Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивапие с препятствия высотой 40-60 см.

6.Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

7. Приседания в широком выпаде.

8.Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.

2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

3. Лазанье по канату без помощи ног.

4. Лазанье по канату с удержанием угла и прямыми ногами.

5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.

4.Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5.Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

2)Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.

7.Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

8.И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9.Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13.То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1.Игры в блокирующие захваты и упоры.

2.Игры в теснения.

3.Игры в перетягивания.

4.Игры за овладение обусловленным предметом.

Игры с прорывом через строй, из круга.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 193568169863453964279749817483288464262578758371

Владелец Николаева Наталья Леонидовна

Действителен С 29.01.2026 по 29.01.2027