УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ. ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
От «11» июня 2020 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
_____ Р.А. Быков
«11» июня 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Уровень программы: базовый и углубленный
Срок реализации программы: 6 лет и 2 года
Программа реализуется на бюджетной основе
ID программы в АИС Навигатор: 4796

Автор-составитель:
Проскурин Борис Михайлович
тренер-преподаватель

ст. Полтавская, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.1.1. Направленность образовательной программы. 4
1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы 4
1.1.3. Отличительная особенность данной программы. 6
1.1.4. Цель и задачи программы. 6
1.1.5. Адресат программы. 8
1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации. 9
1.1.7. Форма обучения. 11
1.1.8. Режим занятий. 11
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. 12
1.2 Содержание программы. 12
1.2.1. Содержание учебного плана. 12
1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки. 17
1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы. 21
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». 22
2.1 Календарный учебный график. 22
2.2.Условия реализации образовательной программы 23
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы 23
2.4.Методическое обеспечение программы 24
2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей 47
2.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы 49
2.7 План воспитательной и профориентационной работ 52
3. Перечень информационного обеспечения программы 55
4. Приложения 58

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам приказ министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;
- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года «298Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – МБУ ДО ДЮСШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая по их желанию ознакомительный уровень подготовки.

1.1.1. Направленность образовательной программы.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по вольной борьбе по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на отбор одаренных детей,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта,
- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность. Формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по вольной борьбе. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность

выступлений на официальных соревнованиях, укрепляется здоровье спортсменов, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных соревнованиях. Ключевые компетенции учащихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе - учебно-тренировочные занятия (УТЗ), физкультурно- оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физической культурой, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия вольной борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей. Таким образом, обучающиеся будут активнее приобщатся к здоровому образу жизни и правильному питанию, укрепляя свое здоровье.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Вольная борьба» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по греко-римской борьбе.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития вольной борьбы. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации многолетнего учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней подготовки юных борцов.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Принципы реализации программы: Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

1.1.3. Отличительная особенность данной программы.

Общеобразовательная программа для базового и углубленного уровней подготовки является модифицированной. Используя методы наблюдения, экспериментирования и проектирования в процессе обучения по данной программе, создаются связи внутреннего мира с окружающей средой.

Основной задачей МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской является подготовка физически крепких и гармонически развитых юных спортсменов, и воспитание социально активной личности. С точки зрения социальной педагогики, дополнительное образование не может ограничиваться рамками образовательного учреждения. Важными аспектами дополнительного образования являются: работа с семьей, оказание специфических образовательных услуг, учет интересов детей и родителей при составлении образовательных программ, усиление работы по месту жительства, тесное взаимодействие с семьёй, ближайшим социумом.

1.1.4. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формирование целостной картины мира через полученные знаниями избранного вида спорта;

- развитие навыков применения полученных физических упражнений в самостоятельных занятиях;

- развитие навыков применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в муниципальных, краевых и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе;

- формирование творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

- развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- развитие познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;

- развитие у воспитанников стремления к активному и содержательному проведению свободного времени.

Следует развивать у обучающихся умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

Специфика организации обучения исходит из:

- наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом большого объёма разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Вольная борьба»**:**

- 353800, Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Полтавская, ул. Жлобы, д. 60 В. («с/а Виктория»).

1.1.5. Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет, желающих заниматься вольной борьбой независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности, подтвержденных справкой от педиатра. Оптимальный возраст для начала тренировок считается 9-10 лет. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни сложности по годам обучения, количество обучающихся в группах и требования к выполнению программных требования для перевода по годам обучения на уровнях сложности представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное наполняемость групп (чел)	Максимальное наполняемость групп (чел)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке по окончанию учебного года
Базовый	1	9-10	12	20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2	10-11	12	20	6	
	3	11-12	12	20	8	
	4	12-13	10	15	8	
	5	13-14	10	15	10	Нормативы по ОФП
	6	14-15	9	15	10	
углубленный	1	15-16	8	10	12	Нормативы по ОФП и СФП
	2	16-17	5	10	12	

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия: -разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; -не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; -не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка или личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка (паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Прием поступающих в ДЮСШ осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических. психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

На этап базового уровня принимаются юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы ОФП (приложение №1). Возраст - 9 – 15 лет.

На этапе углубленного уровня зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП (приложение №1). Возраст - 15 лет и старше.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 44 недели в год. МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной уровень подготовки. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе базового уровня - 2 – 3 часа;

на этапе углубленного уровня – до 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. В зависимости от периода подготовки (переходный,

подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Вольная борьба» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки. Программный материал входит в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

На базовом уровне срок обучения составляет 44 учебные недели, занятия проводятся 2-5 раз в неделю.

На углубленном уровне срок обучения составляет 44 учебные недели, занятия проводятся 2-5 раз в неделю.

Срок реализации программы: 8 лет.

Таблица №2

Год обучения	Мин. Возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	9-10	3	2х2х2	6	44	264
2	10-11	3	2х2х2	6	44	264
3	11-12	4	2х2х2х2	8	44	352
4	12-13	4	2х2х2х2	8	44	352
5	13-14	4	2х2х3х3	10	44	440
6	14-15	4	2х2х3х3	10	44	440
7	15-16	5	2х2х2х3х3	12	44	528
8	16-17	5	2х2х2х3х3	12	44	528

Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются: тестирование по ОФП и СФП, сохранность контингента, посещаемость обучающихся, участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов, инструкторская и судейская практика.

Показатели реализации образовательной программы.

Объект контроля	**Предмет контроля**	**Периодичность контроля**
Базовый уровень 1 год обучения	Тестирование по ОФП и Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно
Базовый уровень 2-6 годов обучения	Тестирование по ОФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года

Углубленный уровень 1-2 года обучения	Тестирование по ОФП и СФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	 Сентябрь/Октябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года В течение года

1.1.7. Форма обучения.

Форма обучения – очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Также программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации. Формы организации занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Основные формы внеурочных практических занятий: соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий и участии обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Программа предполагает для каждого уровня обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Начиная с 13-ти летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

В каникулярное время возможно проведение двух тренировок в день.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях на школьном, районном, муниципальном и краевом уровне, сдача контрольных нормативов.

Выполнение тестов по физической подготовке проводится несколько раз в год - в сентябре, апреле и мае.

ДЮСШ предоставляет на бесплатной основе образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в рамках муниципального задания.

1.1.8. Режим занятий:

Запланированное количество часов для реализации программы – 3168 часов. Из них:

1 год обучения – 264 часа;
2 год обучения – 264 часа;
3 год обучения – 352 часа;
4 год обучения – 352 часа;

5 год обучения – 440 часа;
6 год обучения – 440 часа;
7 год обучения – 528 часа;
8 год обучения – 528 часа.

Продолжительность часов в неделю указано в таблице№2.

Занятия проводятся 3-6 раз в неделю, в зависимости от года обучения (таблица №2).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня (районные, муниципальные и т.п.) и т.д.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в соревнованиях, мероприятиях. При организации образовательного процесса педагог(тренер) учитывает специфику учебной группы (успеваемость, физические данные, предпочтения детей). В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

1.2 Содержание программы.

1.2.1. Содержание учебного плана.

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 44 недели в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

Учебный план складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет 8 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

1- на обязательные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорт;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

2-на вариативные предметные области:

-различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент;
-спортивное и специальное оборудование;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- организацией спортивно-массовых мероприятий на базе ДЮСШ;

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с базового уровня сложности 2 года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах.

План учебного процесса отображён в таблице №4.

Таблица №3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	20%	20%	25%	25%	25%	25%	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	15%	15%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	25%	25%	30%	30%
1.4	Основы проф.самоопределения	-	-	-	-	-	-	15%	15%
2	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	10%	10%	5%	5%	5%	5%

2.2	Развитие творческого мышления	10%	10%	5%	5%	10%	10%	5%	5%
2.3	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	5%	5%
2.4	Национальный региональный компонент	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.5	Специальные навыки	5%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	5%
2.6	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	10%	10%	5%	5%

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Таблица №4

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1- й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	**3168**	**154**	**400**	**2762**	**12**	**8**	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**	**528**	**528**
1.	**Обязательные предметные области**	2046						*159*	*159*	*229*	*229*	*264*	*264*	*371*	*371*
1.1.	**Теоретические основы физической культуры и спорта**	316						26	26	35	35	44	44	53	53
1.2.	**Общая физическая подготовка**	502						53	53	88	88	110	110	-	-
1.3.	**Общая и специальная физическая подготовка**	160						-	-	-	-	-	-	80	80
1.4.	**Основы проф. самоопределения**	160						-	-	-	-	-	-	80	80
1.5.	**Вид спорта**	908						80	80	106	106	110	110	158	158
2.	**Вариативные предметные области**	1122						*105*	*105*	*123*	*123*	*176*	*176*	*157*	*157*
2.1.	**Различные виды спорта и подвижные игры**	246						40	40	35	35	22	22	26	26
2.2.	**Развитие творческого мышления**	228						26	26	18	18	44	44	26	26
2.3.	**Специальные навыки**	238						13	13	35	35	44	44	27	27
2.4	**Спортивное и специальное оборудование**	202						13	13	18	18	44	44	26	26
2.5	**Национальный региональный компонент**	156						13	13	17	17	22	22	26	26
2.6	**Судейская подготовка**	52						-	-	-	-	-	-	26	26
3.	***Теоретические занятия***			400				38	38	40	40	56	56	66	66
4.	***Практические занятия***				2594			210	210	294	294	360	360	433	433
4.1	**Тренировочные мероприятия**				2278			**184**	**184**	**258**	**258**	**316**	**316**	**381**	**381**

4.2	**Физкультурные и спортивные мероприятия**				158			**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**	**26**	**26**
4.3	**Иные виды практических занятий**				158			**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**	**26**	**26**
5.	**Самостоятельная работа**		**154**					**14**	**14**	**16**	**16**	**22**	**20**	**27**	**25**
6	**Аттестация**	**20**						**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**4**	**2**	**4**
6.1	**Промежуточная аттестация**					12		2	2	2	2	2		2	
6.2	**Итоговая аттестация**						8						4		4

Таблица №5

Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Обязательные предметные области	***14***	***15***	***15***	***16***	***12***	***15***	***17***	***16***	***15***	***15***	***9***	*X*	***159***
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	*X*	**26**
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	4	5	6	6	5	5	2	*X*	**53**
Вид спорта	7	7	7	8	6	8	8	7	8	8	6	*X*	**80**
Вариативные предметные области	***13***	***11***	***11***	***10***	***8***	***9***	***9***	***8***	***9***	***11***	***6***	*X*	***105***
Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	2	*X*	**40**
Развитие творческого мышления	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	*X*	**26**
Специальные навыки	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	*X*	**13**
Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	*X*	**13**
Национальный региональный компонент	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		*X*	**13**
В том числе:												*X*	
Теоретические занятия по всем разделам												*X*	***38***
Практические занятия по всем разделам												*X*	***210***
Самостоятельная работа												*X*	***14***
Аттестация												*X*	***2***
Участие в соревнованиях	*Согласно календарному плану*												
ВСЕГО часов (месяц/год)	***27***	***26***	***26***	***26***	***20***	***24***	***26***	***24***	***24***	***26***	**15**	*X*	**264**

Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Обязательные предметные области	***23***	***22***	***21***	***22***	***21***	***20***	***25***	***22***	***20***	***24***	***X***	***9***	***229***
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	X	1	**35**
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	8	8	8	8	11	8	8	8	X	4	**88**
Вид спорта	10	10	10	11	10	9	10	10	9	13	X	4	**106**
Вариативные предметные области	***11***	***14***	***13***	***12***	***13***	***8***	***9***	***14***	***10***	***12***	***X***	***7***	***123***
Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	X	2	**35**
Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	X	1	**18**
Специальные навыки	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	X	2	**35**
Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	X	1	**18**

Национальный региональный компонент	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	X	1	**17**
В том числе:											X		
Теоретические занятия по всем разделам											X		***40***
Практические занятия по всем разделам											X		***294***
Самостоятельная работа											X		***16***
Аттестация	1									1	X		***2***
Участие в соревнованиях	*Согласно календарному плану*												
ВСЕГО часов (месяц/год)	34	36	34	34	34	28	34	36	30	36	X	16	***352***

Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Обязательные предметные области	***26***	***28***	***26***	***26***	***20***	***18***	***24***	***28***	***22***	***22***	***X***	***24***	***264***
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	4	3	2	4	5	4	3	X	4	**44**
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	11	11	8	8	10	12	9	9	X	10	**110**
Вид спорта	11	11	10	11	9	8	10	11	9	10	X	10	**110**
Вариативные предметные области	***16***	***18***	***16***	***16***	***10***	***18***	***18***	***16***	***16***	***16***	***X***	***16***	***176***
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	X	2	**22**
Развитие творческого мышления	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	X	4	**44**
Специальные навыки	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	X	4	**44**
Спортивное и специальное оборудование	4	5	4	4	2	5	4	4	4	4	X	4	**44**
Национальный региональный компонент	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	X	2	**22**
В том числе:											X		
Теоретические занятия по всем разделам											X		***56***
Практические занятия по всем разделам											X		***360***
Самостоятельная работа											X		***22***
Аттестация	1									1	X		***2***
Участие в соревнованиях	*Согласно календарному плану*												
ВСЕГО часов (месяц/год)	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	**440**

Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Обязательные предметные области	***38***	***36***	***38***	***39***	***25***	***30***	***33***	***36***	***33***	***36***	***X***	***27***	***371***
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	6	6	3	4	5	5	5	5	X	3	***53***
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	9	8	7	7	5	7	7	8	7	8	X	7	***80***
Основы проф. самоопределения	9	8	7	7	5	7	7	8	7	8	X	7	***80***
Вид спорта	14	15	18	19	12	12	14	15	14	15	X	10	***158***
Вариативные предметные области	***13***	***18***	***13***	***12***	***11***	***12***	***18***	***18***	***12***	***18***	***X***	***12***	***157***
Различные виды спорта и подвижные	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	X	2	***26***

игры													
Развитие творческого мышления	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	***26***
Специальные навыки	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	X	2	***27***
Спортивное и специальное оборудование	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	***26***
Национальный региональный компонент	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	***26***
Судейская подготовка	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	***26***
В том числе:											X		
Теоретические занятия по всем разделам											X		***66***
Практические занятия по всем разделам											X		***433***
Самостоятельная работа											X		***27***
Аттестация											X		***2***
Участие в соревнованиях	*Согласно календарному плану*												
ВСЕГО часов (месяц/год)	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	***528***

1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий вольной борьбой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения образовательной программы является:

1.2.2.1 Базовый уровень:

<u>В предметной области</u>
<u>"теоретические основы физической культуры и спорта":</u>

• знание истории развития спорта;

• знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

• знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

• знания, умения и навыки гигиены;

• знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

• знание основ здорового питания;

• формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

<u>В предметной области</u>
<u>"общая физическая подготовка":</u>

• укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

• формирование двигательных умений и навыков;

• освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

• формирование социально-значимых качеств личности;

• получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

• приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области
«вид спорта»:

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

• овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

• освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

• освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

• знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

• знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

• приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

• знание основ судейства по избранному виду спорта;

В предметной области
"различные виды спорта и подвижные игры":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

• умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

• приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области
"развитие творческого мышления":

• развитие изобретательности и логического мышления;

• развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

• развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области
"специальные навыки":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

• умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

• умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области
"национальный региональный компонент".

• знание особенностей развития видов спорта в Красноармейском районе, Краснодарском крае, России, мире в целом;

• Знание развития вольной борьбы в крае, районе, лучших спортсменов.

В предметной области
"спортивное и специальное оборудование":

• знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

• умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

• приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.2.2.2 Углубленный уровень:

В предметной области
"теоретические основы физической культуры и спорта":

• знание истории развития избранного вида спорта;

• знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

• знание этических вопросов спорта;

• знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

• знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

• знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

• знание основ спортивного питания.

В предметной области
"общая и специальная физическая подготовка":

• укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

• развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

• специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области
"основы профессионального самоопределения":

• формирование социально-значимых качеств личности;

• развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

• развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

• знание учебных заведений по подготовке кадрового резерва профессиональных спортсменов и тренерско-педагогического состава;

• приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области
"вид спорта":

• обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

• освоение комплексов специальных физических упражнений;

• повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

• знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

• формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

• знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

• опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области
"различные виды спорта и подвижные игры":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

• умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

• приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области
"национальный региональный компонент".

• знание особенностей развития видов спорта в Красноармейском районе, Краснодарском крае, России, мире в целом.

• знание олимпийских призеров уроженцев Краснодарского края.

В предметной области
"судейская подготовка":

• освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

• знание этики поведения спортивных судей;

• освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области
"развитие творческого мышления":

• развитие изобретательности и логического мышления;

• развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

• развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области
"специальные навыки":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

• умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

• умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области
"спортивное и специальное оборудование":

• знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

• умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

• приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения о проведении итоговой аттестации учащихся МБУДО ДЮСШ. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий год обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по вольной борьбе.

Нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в мае, результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем и администрацией ДЮСШ. Учащиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП. Учащиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу текущего года обучения, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденным темам (приложение №2). Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (приложение №1), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, силовые качества, координация). Тестирование проводится в виде соревнований. Проходной балл для перевода на следующий год обучения или уровень подготовки - 15 баллов.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график.

Таблица 6

Календарный учебный график													Сводные данные					
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1-й	27	26	26	26	20	24	26	24	24	26	16	X	38	210	14	2		264

2-й	27	26	26	26	20	24	26	24	24	26	16	X	38	210	14	2		264
3-й	34	36	34	34	34	28	34	36	30	36	X	16	40	294	16	2		352
4-й	34	36	34	34	34	28	34	36	30	36	X	16	40	294	16	2		352
5-й	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	56	360	22	2		440
6-й	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	56	360	20		4	440
7-й	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	66	433	27	2		528
8-й	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	66	433	25		4	528

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам (рассчитывается ежегодно на начало года по расписанию каждым тренером-преподавателем)

2.2.Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660). Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения вольная борьба перечислены с учетом приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба".

База:

-спортивный зал;

- тренажёрный зал.

Оборудование, спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Ковер борцовский 12*12 м	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гири спортивные 16.24 32 кг	комплект	1
5	Маты гимнастические	штук	10
6	Мяч футбольный	штук	2
7	Скакалка гимнастическая	штук	10
8	Скамейка гимнастическая	штук	2
9	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
10	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за развитием и обучением обучающихся осуществляется следующими методами: тестирование не менее 2 раз в год по ОФП и/или СФП, собеседование по теоретическим вопросам учебной программы.

Для проведения контрольных испытаний (промежуточной аттестации) выделяются специальные учебные часы. Предложенные в программе контрольные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности). На основании результатов контрольных испытаний (промежуточной аттестации) решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и переводе на следующий год обучения.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить коррективы в учебный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Время и сроки проведения приемной, промежуточной и/или итоговой аттестации регламентируются в соответствии с приказом директора, на основании которого в школе создается комиссия по проверке испытуемых.

Перевод обучающихся. При прохождении промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий период обучения тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения учебно-тренировочного процесса на следующем уровне.

Итоговая аттестация. Аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком. К аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора. Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися всего объема теоретического и практического курса обучения в соответствии с программными требованиями.

2.4.Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя: учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.4.1. Методика работы по предметным областям:

2.4.1.1.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;

• общая физическая подготовка;

• вид спорта.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• развитие творческого мышления;
• специальные навыки;
• национальный региональный компонент;
• спортивное и специальное оборудование.

2.4.1.2.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;
• вид спорта;
• общая и специальная физическая подготовка;
• основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• судейская подготовка;
• развитие творческого мышления;
• национальный региональный компонент;
• специальные навыки;
• спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.4.2. Содержание работы по предметным областям:

2.4.2.1.Обязательные предметные области для всех уровней сложности:

2.4.2.1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта:

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ

техники видов спортивной борьбы, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема № 2. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийский спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 3. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах

Тема № 4. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 5. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 6. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 7. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 8. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 9. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 10. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 11. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 12. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощь: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 13. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема № 14. История развития вольной борьбы.

Методические указания. Характеристика различных видов спортивной борьбы. Место и значение ее в системе физического воспитания. Борьба – сильнейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение и развитие спортивной борьбы в России. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Национальные виды борьбы и их значения для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо). Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступление борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы и т.д. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Задачи секций борьбы, детских юношеских спортивных школ и общественных организаций в массовом развитие греко-римской и вольной борьбы и повышения мастерства российских борцов.

Тема № 15. Техника безопасности при занятиях вольной борьбой.

Методические указания. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Виды травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований; отрицательные климатическо-погодные воздействия; нарушение режима жизни; хронические инфекции, неврозы. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах.

2.4.2.1.2. Общая физическая подготовка (для базового уровн сложности) и общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности):

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в греко-римской борьбе, но, так или иначе, обусловливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, пере ползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Пере ползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, пере ползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

ОБЩАЯ СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы

3. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение, какого-то времени.

4. Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагается, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца

может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы. С этой целью используются следующие методы:

1. Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется;

2. Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно, быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ - это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий - это говорит о недостатке ловкости. Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (само страховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

- Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц;
- Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

-развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;

-развитие специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, ногами лежа, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения для укрепления борцовского моста: вставание на мост, лежа на спине; кувырки вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); за бегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприсяду, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра;

выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера;переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, пред грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игра регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

2.4.2.1.3. Вид спорта для всех уровней сложности:

Поединок любого вида единоборств представлен различными техническими действиями (приемами), выполнение которые происходит не изолировано, а в различных сочетаниях и комбинациях с другими приемами. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных ситуаций (эпизодов), входящих в состав реального поединка. Руководствуясь этой идеей учебный материал по обучению техники вольной борьбы предлагается изучать посредством освоения эпизодов поединка, как структурных составляющих реального противоборства. К таким эпизодам противоборства относим: основные положения борьбы и элементы маневрирования.

Основные положения борьбы:

- положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя и условия их применения;
- положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост;
- положения: в начале и конце схватки, формы приветствия;
- дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата вплотную, с различными захватами соперника.

Элементы маневрирования:

- в стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами;

- в партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси;

- маневрирование в различных стойках: знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.);

- Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника борьбы в партере включает себя:

- перевороты скручиванием;
- перевороты забеганием:
- перевороты переходом;
- захваты руки на ключ;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ

Перевороты скручиванием:

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

4. Захватом дальних руки и бедра снизу – спереди. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защита: не давать осуществить захват. Контрприемы: выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

5. Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий со стороны ног. Защита: захватить ближнюю руку атакуемого. Контрприемы: поднять свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием:

1. Захватом шеи из-под плеча. Защита:а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечи к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок поворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

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

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

Перевороты перекатом:

Захватом шеи и бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом:

1. С ключом и захватом подбородка. Защита: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо. 2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: а) лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Конттрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ:

1. Одной рукой сзади. Защита: а) выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

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

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

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

* 1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

* 2. Бросок захватом руки за запястье.

Техника борьбы в стойке:

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Ситуации.: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающею ногу, упираясь рукой в плечо, оставить захваченную ногу назад в сторону.

Переводы рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий в высокой. Защиты: захватить руку

атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, захватить ноги противника спереди. Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего. Отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Броски наклоном. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Броски поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке, атакующий – в низкой. Защиты: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободиться и освободить руку.

Броски поворотом. Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Приседая, отклониться назад, захватить туловище (с рукой) атакующий сзади.

Переводы рывком. Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средне фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком. Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Тренировочные задания:

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

- осуществление захватов: предварительных, основных, ответных. Захваты партнера, стоящего в разных стойках, сочетания захватов.

- передвижения с партнером: вперед, назад, влево, вправо. Относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоко партере). С одним захватом и изменением захватом.

- выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснении.

- перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

- отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

- выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

- выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках. На партнерах разного роста, на партнере, двигающемся в разных направлениях

(вперед, назад, в сторону, по кругу). На партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

- выполнение комбинаций приемов типа стойка – партер (из изученных приемов).

- выполнение комбинаций в партере, в стойке.

- выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост:

-удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

- уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника;

- контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища;

- удержание захватом шеи с плечом спереди.

- уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

- борьба за захват и удержание партнера из равных исходных положений: сидя спиной к друг другу, стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу. Лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу. Один на животе, другой на спине; другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток:

а)задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника; - способность перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват; - способности атаковать на первых минутах схватки;

- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с) на фоне утомления;

- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;

- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на мосту на время;

- удержание на мосту на время;

- схватки со сменой партнеров; -схватки с заданием;

- провести конкретный прием (другие не засчитываются);

- проводить только связки (комбинации) приемов;

- провести прием или комбинацию за заданное время; в) задания для проведения разминки.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий:

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

1)техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

2)физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3)волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием, выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования: передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

1)движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания; 2)движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания; 3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передней задней и поперечной);

4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себе, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху – вниз - влево, снизу – вверх - влево, снизу – вверх - вправо, сверху - вниз - от себя, сверху - вниз - на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3)устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу; - силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи); эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

- умения не отступать в излюбленном захвате;

- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

- применения активной защиты сковыванием, рывками, толчками, щвунгами. Излюбленными захватами для последующих атакующих действий.

- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:

1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывком, толчков, ложных атак;

2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;

4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивны продолжением путем толчков, рывков, упоров;

5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

1)создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;

2) рационального ведения схватки на краю ковра;

3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);

4) остановки схватки путем создания непорядка в костюме, симуляции повреждений.

2.4.2.1.4. Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня сложности:

В процессе изучения данной предметной области занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочной работы на учебный год.

2.4.2.2. Вариативные предметные области

2.4.2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры для всех уровней сложности:

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение

техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

2.4.2.2.2. Развитие творческого мышления для всех уровней подготовки:

-Развитие изобретательности и логического мышления;

-Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Примеры творческих заданий:

1. Игры в касания позволяют моделировать реальные ситуации противоборства, а также формировать умение маневрировать по площади и имитировать или выполнять захвата, рывки, хваты, удара и т.п. Это задание-игра характерна простотой, доступностью и не травмоопасна для школьников. Все требования игры имитируют в снятом виде мини-бой (где удары, хваты, захваты и другие силовые контакты заменены мгновенными касаниями). Данное задание позволяет обучающимся осмыслить - почему противник меняет стойку, взаиморасположение, дистанцию и чем выгодно (или нет) это для противника?

Тренеры-преподаватели, использующие игры-задания типа «касания» как тренировочное упражнения формируют многие качества, необходимые единоборцу. Так, выбор точек касания на теле противника вводит его в состояние поиска и освоения, и использования соответствующей стойки.

Пример: возможность касания живота соперником, формирует у защищающегося необходимость освоения стойки с наклоном вперед и вытянутыми руками. В этом эпизоде главное не сам факт эффекта касания, достижения наклонной стойки, сколько его способность бороться в данном

положении тела – блокировать хватамиупорами действия соперника, нейтрализовать возможную атаку обхватом туловища спереди, предотвратить атаки противника подсечкой, подножкой и т.д. Все это желательно донести до сознания учащихся. Тогда будет ясна эффективность действий не только этой игры-упражнения в данной позе, но и появятся средства подготовки, чтобы достичь желаемого.

Контакты силового взаимодействия. Обучение захватам, хватам, упорам и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать упорами захваты в условиях противоборства. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в различных ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании. Удары руками и ногами и защита от них. Продергивания, сбивания на колени, в партер, в положение лежа.

2. Игры в теснение. Имитация (или в выполнение форме касания) нанесения ударов руками, ногами. Логично, что без эффективных действий партнёра невозможно понять суть нападения, но смещение внимания учащихся на защитные варианты использования технических действий нами представляется только с позиции формирования гуманного психического настроя на использование травмогенных средств.

3. Игры в блокирующие действия (упоры, хваты, захваты). Цель освоения заданий – научить предупреждать силовое воздействия соперника; не дать выполнить теснение упором или хватом с продергиванием и т.д. Поощряется освоение и использование в поединке необычных исходных положений, а также проведение игр с участниками различных росто-весовых показателями. Продолжительность мини-поединков в пределах 15-20 с. Участники решают поединок самостоятельно, т.е. без подсказок преподавателя.

4. Игры в активные действия. Цель – добиться определённого варианта захвата: рук; руки и шеи; рук с головой; туловища; руки и туловищ; шеи с рукой; шеи и туловища; туловища с рукой; туловища с руками и т.п. Учащиеся ищут и «изобретают» способы – как добиться преимущества. Школьникам важно понять, что все действия в поединке им необходимо сочинить самим и применять их при решении частных задач поединка.

5. Игры в теснения противника. Играющие стремятся завоевать как можно большую площадь противоборства - вытеснить друг друга за пределы игровой зоны (переместить противника на несколько метров, используя различные воздействия на части тела соперника: руки, грудь, живот и т.д. Противоборство проводится в пространстве заданного размера круге, коридоре и т.п. Используются различные захваты и упоры (за руки, ноги, шею, туловище). Различные исходные положения: спиной друг другу, грудью друг к другу, один спиной, другой грудью – подбираются в зависимости от возраста и опыта учащихся.

Задание формирует у учащихся стремление поиска «своих» средств воздействия на противника путем завоевания площади противоборства. Действия, основанные на быстроте двигательной реакции. Формирование умения «фиксировать» движущийся объект и развитие реакции ответного

действия на данный объект являются главными качествами преимущественно в ударных видах единоборств. Способность удерживать объект в поле зрения (видеть движение рук, ног, мяча и др.). Становление умений предусматривать наиболее вероятное перемещение объекта (реакция с антиципацией, т.е. упреждением). Увеличение внешних требований к способности воспринимать и оценивать параметры перемещения объекта (увеличения темпа, количества соперников и т.д.) составляет основу в освоении технических действий в боксе, кикбоксинге, рукопашном бое и др.

2.4.2.2.3. Национальный региональный компонент для всех уровней сложности:

Изучение национально-регионального компонента является важнейшим средством связи обучения с жизнью и должно быть направлено на воспитание у учащихся культуры межнационального общения, патриотических чувств, толерантности и миролюбия, на приобщение детей к богатейшему миру национальной среды.

В рамках практических занятий предполагается знакомство обучающихся с народными играми, подходящих для занятий вольной борьбой. С помощью специально подобранных игр можно направленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности. Для воспитания коллективизма, организованности учащихся лучше всего применять игры, наиболее распространены в сельской местности.

В рамках теоретических занятий предполагается знакомство обучающихся с:

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Красноармейского района и края.
3. Развитие различных видов спорта в Красноармейском районе.
4. Ведущие спортсмены нашего края.
5. Развитие вольной борьбы в Красноармейском районе, тренерский состав, известные турниры, знаменитые спортсмены.

2.4.2.2.4. Специальные навыки для всех уровней сложности:

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов(гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой),

поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Восстановительные мероприятия. В учебных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические. Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

2.4.2.2.5. Спортивное и специальное оборудование для всех уровней сложности.

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки борцов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, используемом при подготовке различных единоборцев в общем и борцов-самбистов в частности, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических.

2.4.2.2.6. Судейская подготовка для углубленного уровнясложности:

В процессе изучения судейской практики обучающиеся должны:

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра на ковре, судьи-секундометриста;
- уметь организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составлять положение о соревновании;
- оформлять судейскую документацию: заявку от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучить особенности судейства соревнований по избранному виду спорта;
- освоить критерии оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу;

определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы на краю ковра.

2.4.3. Объемы учебных нагрузок.

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена. Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена. Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования,

социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д....

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытание должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере

природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практические не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия;

- неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;

- нервно-эмоциональное напряжение;

- недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2.6.1. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию.

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть

свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

2.6.2.Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

2.6.3.Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и

коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

2.6.4.Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

2.6.5. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, материально-технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

2.7. План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, т том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных

организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход;
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как

Отечество, честь, совесть);

- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Основные формы воспитательной работы:

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- Показательные выступления;
- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район, край;
- Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- Организация и проведение походов выходного дня учащихся с привлечением родителей;
- Участие в субботниках, организуемых ДЮСШ;
- Индивидуальные консультации с родителями;
- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

3.0 Перечень информационного обеспечения программы.

3.1. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

6. "Правила вида спорта "Спортивная борьба" (утв. приказом Минспорта России от 14.06.2018 N 541).

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рыбалева И. А., г. Краснодар, 2016г

9. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

10. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

11.Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

12. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

3.2 Литература по виду спорта:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированные единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.
2. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта»2004 г. «Просвещение»;
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР Б.А.Подлиев (и др.) –М., Советский спорт, 2003.
4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. /В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с
6. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с. 20. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
7. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / 65 под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО инфор.-коммер. агенства, 1997. - 221 с.;
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вызов - 3е изд.-Ростовна /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.
9. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
11. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с. 2
12. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Учетные записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2000-№3
13.. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
14. Матущак П.Ф. Сто уроков по вольной борьбе. Алма-Ата, 1990
15. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
16. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006
17. Международные правила борьбы. Международная федерация ФИЛА,2011
18.. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. – М., 2000.

19. Минунашвили Д.Г. Учебник Тренера по вольной борьбе. Издательство КПГУ, 1995.
20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2015. – 240с.
21. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
22. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
23. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;Фаворит»,2014.-73с.
24. Подливаев, Б.А.Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. /Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
25. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. – М., Советский спорт, 2003
26. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений., Минск, Харвест, 2009.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
28. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
29. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
30. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
31. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. – М., МГИУ, 2001.

3.3 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.wrestrus.ru/ - Федерация спортивной борьбы
5. https://edu.gov.ru/ - Министерство просвещения России
6. http://fcior.edu.ru/ - Портал центра образовательных ресурсов
7. http://window.edu.ru/ - "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
8. http://www.school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
9. http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
10. https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey__sportivnaya_odarennost.pdf - Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

Приложение №1

Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-50 кг					50-66 кг					Свыше 66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег на 30 м (с)	1	7,5	7,3	7,1	6,0	5,5	7,6	7,4	7,2	6,2	5,7	7,8	7,6	7,4	6,4	5,9
	2	7,3	7,1	6,9	5,8	5,3	7,4	7,2	7,0	6,0	5,5	7,6	7,4	7,2	6,2	5,7
	3	7,1	6,9	6,7	5,6	5,1	7,2	7,0	6,8	5,8	5,3	7,4	7,2	7,0	6,0	5,5
	4	6,9	6,7	6,0	5,2	4,9	7,0	6,9	6,2	5,4	5,1	7,2	7,1	6,4	5,6	5,3
	5-6	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	6,2	5,7	5,4	5,2	5,0	6,4	5,9	5,6	5,4	5,1
Челночный бег 3х10 м	1	10,3	10,0	9,6	9,3	8,9	10,4	10,1	9,7	9,4	9,0	10,5	10,2	9,8	9,5	9,1
	2	10,1	9,8	9,4	9,1	8,7	10,2	9,9	9,6	9,3	8,8	10,3	10,1	9,9	9,7	8,9
	3	9,7	9,1	8,9	8,7	8,4	9,9	9,3	9,1	8,9	8,6	10,1	9,5	9,3	9,1	8,8
	4	9,3	8,9	8,7	8,5	8,2	9,5	9,1	8,9	8,7	8,4	9,7	9,3	9,1	8,9	8,6
	5-6	8,9	8,7	8,5	8,3	8,0	9,1	8,9	8,7	8,5	8,2	9,3	9,1	8,9	8,7	8,4
Бег 400 м	1-2	Без учета времени														
Бег 800 м	3-4	Без учета времени														
Бег 1500 м	5-6	Без учета времени														
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4
	2	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
	3	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
	4	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
	5-6	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек, раз	1	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	3	5	7	9
	2	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	2	4	6	8	10
	3	5	7	9	11	15	5	7	9	11	15	4	6	8	10	13
	4	7	9	11	15	17	7	9	11	15	17	6	8	10	13	16
	5-6	9	11	15	17	19	9	11	15	17	19	8	10	13	16	18
Прыжок в длину с места	1	130	140	150	155	160	130	140	150	155	160	130	140	145	150	155
	2	140	150	155	160	165	140	150	155	160	165	135	145	150	155	160
	3	150	155	160	165	170	150	155	160	165	170	145	150	155	160	165
	4	155	160	165	170	175	155	160	165	170	175	150	155	160	165	170
	5-6	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180	155	160	165	170	175
Забегание на мосту (на оценку)	1-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3-4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	5-6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Перевороты с моста (на оценку)	1-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3-4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	5-6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Кувырок вперед, подъем разгибом (на оценку)	1-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3-4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	5-6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций	1-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3-4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	5-6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Забегания на мосту:

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Кувырок вперед, подъем разгибом

оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех квалификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита-прием;

б) прием-контрприем-контрприем;

в) прием в стойке-прием в партере.

оценка «5»- технические действия (прием, защита, контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4»- технические действия выполняются с незначительными задержкам, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3»- технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Контрольные нормативы для зачисления на углубленный уровень обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-50 кг					50-66 кг					Свыше 66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег на 60 м (с)	1	10,0	9,9	9,8	9,6	9,5	10,1	10,0	9,9	9,7	9,6	10,2	10,1	10,0	9,8	9,7
	2	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,9	9,8	9,7	9,5	9,3	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4
Челночный бег 3х10 м	1	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
	2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Бег 1500 м, мин	1-2	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	5	6	7	9	10	5	6	7	9	10	5	6	7	9	10
	2	6	7	8	10	12	6	7	8	10	12	6	7	8	10	12
Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек, раз	1	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	3	5	7	9
	2	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	2	4	6	8	10
Прыжок в длину с места	1	170	180	185	190	200	170	180	185	190	200	165	175	180	185	195
	2	180	190	195	200	210	180	190	195	200	210	175	185	190	195	205
Забегание на мосту (на оценку)	1-2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Перевороты с моста (на оценку)	1-2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Кувырок вперед, подъем разгибом (на оценку)	1-2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций	1-2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Забегания на мосту:

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещениярук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Кувырок вперед, подъем разгибом

оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеряравновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнениипереворота разгибанием.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех квалификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита-прием;

б) прием-контприем-контприем;

в) прием в стойке-прием в партере.

оценка «5»- технические действия (прием, защита, контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4»- технические действия выполняются с незначительными задержкам, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3»- технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Приложение №2

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся.

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся.

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития вольной борьбы.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях вольной борьбой.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

ПРОТОКОЛ

____ _____20 г.

Принятия промежуточной аттестации учащихся отделения вольной борьбы, занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Вольная борьба» группа тренер-преподаватель

№ п/п	Ф.И. ребенка	Контрольные испытания												Сумма баллов
		бег 30м, сек		Челночный бег 3х10м (сек)		Бег 400 м		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)		прыжок в длину с места (см)		
		рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Тренер-преподаватель _____

ПРОТОКОЛ

Принятия контрольных нормативов учащихся отделения вольной борьбы, занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «вольная борьба» для групп базового уровня обучения группа_____ тренер-преподаватель_____

№ п/п	Ф.И. ребенка	СФП								Сумма баллов
		Забегания на мосту		Перевороты с моста		Кувырок вперед, подъем разгибом		Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций		
		рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Тренер-преподаватель _____

ПРОТОКОЛ

____ _____20 г.

Принятия промежуточной аттестации учащихся отделения вольной борьбы, занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Вольная борьба» группа тренер-преподаватель

№ п/п	Ф.И. ребенка	Контрольные испытания												Сумма баллов
		бег 60м, сек		Челночный бег 3х10м (сек)		Бег 1500 м		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)		прыжок в длину с места (см)		
		рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Тренер-преподаватель _____