
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования
город Краснодар спортивная школа № 3
по спортивной борьбе**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ № 3 МО г. Краснодар
от «31» марта 2025 года протокол № 05

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ № 3
И.А.Пашков
от «31» марта 2025 г. пр. № 115

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ МОДУЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
«Введение в спортивную борьбу»**

Уровень программы: разно уровневая
Срок реализации программы: –16/26/46 часов

Возрастная категория: с 5 лет до 18 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модульная

Программа реализуется на бюджетной основе (ПФДО)

ID-номер Программы в Навигаторе: 66188

Авторы составители:

Нефедова Марина Николаевна, заместитель директора МБОУ ДО СШ № 3;
Лень Марина Александровна, инструктор-методист МБОУ ДО СШ № 3;
Бурындина Ольга Николаевна, инструктор-методист МБОУ ДО СШ № 3;
Лазорька Александр Викторович, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ № 3;
Калоян Сасун Гнелович, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ № 3;

г. Краснодар, 2025

Содержание программы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание программы, планируемые результаты»

<i>Пояснительная записка</i>		3
<i>Цель и задачи программы</i>		6

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

<i>Содержание, объем реализации</i>		
<i>учебной программы</i>		7
<i>Календарный учебный план-график</i>		11
<i>Система контроля и зачетные требо-</i>		
<i>вания</i>		12
<i>Планируемые результаты</i>		12
<i>Методическое обеспечение программы</i>		13
<i>Материально-технические условия</i>		16
<i>реализации программы</i>		
<i>Список литературы</i>		17

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание программы, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа № 3 по спортивной борьбе проводит свою работу согласно утвержденного годового плана, календаря спортивно-массовых мероприятий. Цели, содержание и условия реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы представлены в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу на базовый уровень, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные ор-

ганизации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Направленность данной программы - физкультурно-спортивная.

Ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, инструкторов-методистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

Цели модульной программы:

1 модуль-ознакомительного характера первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации детей к изучению спортивной борьбы, на приобретение базовых знаний и умений, необходимых для спортивной работы. Образовательный потенциал модуля данного уровня способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы. Результаты деятельности представляются на уровне участия в спортивно-массовых мероприятиях МБОУ ДО СШ№3.

2 модуль- базовый. Предполагают расширение и углубление знаний по спортивной (греко-римской, вольной, женской) борьбе. Значительное место отводится теоретической и практической подготовке к выполнению самостоятельных работ по изучаемому модулю. Результаты деятельности представляются на уровне МБОУ ДО СШ№3.

3 модуль - углубленный определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний у обучающихся, уверенное овладение методами и практическими приемами деятельности по дисциплине. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональную деятельность. Результаты деятельности представляются на мероприятиях различных уровней.

Укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни.

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в определённом виде спорта.

Подготовка обучающихся к реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков

Формирование организаторских навыков и умений действовать в команде, чувства ответственности и дисциплинированности.

Развитие привычки к самостоятельным занятиям спортивной борьбой в свободное время.

Уровни программы – 1 модуль-ознакомительный, 2 модуль- базовый, 3 модуль - углубленный.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего возраста, желающих заниматься физической культурой и спортивной борьбой. В основу программы положены норма-

тивные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего возраста.

Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных действующим законодательством, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, а также методических материалов.

Адресат программы:

При наборе в группу принимаются все желающие в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющие ограничений по здоровью. Отсев осуществляется в течение учебного года.

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет: 1 модуль- 16 учебных часов; 2 модуль-26 часов; 3 модуль- 46 часов.

Срок реализации программы. Программа реализуется в течение учебного года. Модуль представляет собой относительно законченный элемент образовательной программы, который может быть изучен автономно как отдельная программа с формализованными конкретными результатами обучения. Модули могут компоноваться в зависимости от целей и задач образовательного процесса, реализовываться последовательно или по накопительной системе.

Для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

Реализация модульных программ обеспечивает максимальный учёт потребностей обучающихся за счет вариативности и разноуровневости. В отличие от традиционных программ обучающиеся имеют возможности выбора интересующего их модуля, нелинейность их изучения, что обеспечивает построение индивидуальных образовательных планов и достижения максимальных результатов.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Режим занятий. Занятия по программе проводятся: два-три раза в неделю. Учебный час составляет 45 минут. Численность в объединении 10 - 30 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа курса рассчитана на два месяца обучения. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся тренировочные бои с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг – программ. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 3 модуля.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образо-

вательных программ в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Предусмотрена возможность реализации в сетевой форме.

Цели и задачи программы:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, по отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

Весь материал излагается по предметным областям, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе освоения программы решаются определенные задачи.

Задачи программы:

Образовательные:

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

профессиональную ориентацию учащихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами программы;

боевое искусство как средство индивидуального самосовершенствования.

Личностные:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование физических качеств;

освоение комплекса техник и приемов для самозащиты;

воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Метапредметные:

обучение специальным умениям и навыкам, необходимым для службы в Российской Армии;

развивать интерес к истории и традициям спорта;

сформировать мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом.

Раздел 2

**«Комплекс организационно-педагогических условий,
включающих формы аттестации»**

Содержание и объем реализации учебной программы.

Таблица 1

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Количество часов	
		Теоретиче- ские занятия	Практиче- ские занятия
1	2	3	4
1 модуль (16 часов)			
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	
1.2.	Общая физическая подготовка		8
2.	<i>Вариативные предметные области</i>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		2
2.2.	Специальные навыки		2
3.	<i>Аттестация</i>		
3.1.	Промежуточная аттестация		2
4.	Общий объем часов	16	
	ВСЕГО (16 ч.)	2	14
2 модуль (26 часов)			
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка		10
2.	<i>Вариативные предметные области</i>		
2.1.	Избранный вид спорта и подвижные игры		13
3.	<i>Аттестация</i>		
3.1.	Промежуточная аттестация		2
4.	Общий объем часов	26	
	ВСЕГО (26 ч.)	1	25
3 модуль (46 часов)			
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		
1.1.	Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта	2	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка		23
2.	<i>Вариативные предметные области</i>		
2.1.	Избранный вид спорта и соревновательная деятельность		16

2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры		2
3.	<i>Аттестация</i>		
3.1.	Промежуточная аттестация		3
4.	Общий объем часов	46	
	ВСЕГО (46 ч.)	2	44

Содержание учебного плана.

Теоретические основы физической культуры и спорта. В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся, который содержит минимум необходимых знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Краткий обзор о физической культуре и спорте в РФ

Тема 2. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена.

Тема 3. Гигиена, закаливание и режим бойца. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по борьбе.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Общая физическая подготовка.

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- Лазания, прыжки.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирование тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Общая физическая подготовка включает в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах.

Основными средствами ОФП являются - общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, рас-

чет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; через скакалку.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи

свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм 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;
 - 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.
- Специальные навыки.

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- 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 соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Календарный учебный план-график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 1.2.3685-21).

Начало учебного года с 1 сентября.

Начало занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МБОУ ДО СШ № 3 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно- гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО СШ №3 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 2.

	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 модуль	1 апреля	31 мая	8 недель	16	Режим работы объединения по расписанию

2 модуль	В течение года	В течение года	8 недель	26	Режим работы объединения по расписанию
3 модуль	В течение года	В течение года	23 недели	46	Режим работы объединения по расписанию

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность помещения.

- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.

- Проветрить помещение.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Соблюдать общие требования: тишина.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Система контроля и зачетные требования. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат (приложение к образовательной программе):

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Планируемые результаты:

В процессе обучения на 1 модуле ожидается что:

- учащийся научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
- учащийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным.

В процессе обучения на 2 модуле ожидается что:

- приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.
- учащийся будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,
- выработает настойчивость и самодисциплину,
- усилит волю, смелость и решительность.

В процессе обучения на 3 модуле ожидается что:

- выработает настойчивость и самодисциплину,
- получит соревновательный опыт,
- улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
- усилит волю, смелость и решительность,
- не потеряет интерес к занятиям спортивной борьбой приобретёт необходимые спортсмену психологические качества,
- сохранит интерес к занятиям спортивной борьбой.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культуры и спорта, овладение теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры и спорта.

Методическое обеспечение программы

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы рукопашного боя, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой рукопашного боя. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики рукопашного боя. Ярko просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и тради-

циям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций самбо; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
- развитие творческого самовыражения в самбо, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в самбо, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и

самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события.
1.	День открытых дверей «Давайте познакомимся» в объединении	Сентябрь	На уровне МБОУ ДО СШ № 3	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2.	«Мастер-класс с чемпионами» выдающегося спортсмена	В течение года	На уровне МБОУ ДО СШ № 3	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2

- обеспечение спортивной экипировкой;

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шорты, майка, носки	комплект	20

Список литературы

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

3. Вольная борьба. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 132 с.

4. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. – М.: советская Россия, 1987. – 160 с.

5. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. техника классической борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.

6. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.

7. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КПКУ, 1995. – 213 с.
8. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
9. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндияшвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
11. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
12. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
13. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1976. – 424 с.
14. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.
16. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

Список литературы для учащихся:

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта», «Просвещение» 2008 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах, «Асадема», 2006 г.
Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры «Дрофа», 2008 г.
3. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре», «Дрофа», 2011 г.
4. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», «Просвещение» 2010 г.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство(www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
6. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).