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 **«02» июня 2025** года протокол № **06**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ № 3
_____И.А.Пашков
от **«02» июня** 2025 г. пр. № **116**

Пашков Игорь Александрович

Подписан: Пашков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г. Краснодар, T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ, СНИЛС=01558338855, ИНН=230802986555, E=mudodsdusdhor3@yandex.ru, G=Игорь Александрович, SN=Пашков, CN=Пашков Игорь Александрович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025-08-21 20:56:22
Foxit Reader Версия: 9.7.0

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»

Нормативно-правовая основа ..…….....…… **3**
Цель и задачи программы .....……..... **6**
Объем и сроки реализации программы ……...…… **8**
Наличие и содержание учебного плана .....……...… **9**
Планируемые результаты и способы их проверки ……...……. **12**
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей ……..…...… **14**
Календарный план воспитательной работы ……...……. **15**

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

Календарный учебный план-график ……..…… **16**
Формы контроля и аттестации ..…..……. **20**
Оценочные материалы ..……... **21**
Методическое обеспечение программы ..……... **22**
Список литературы …..……..... **26**

Раздел 1
«Комплекс основных характеристик образования: объем,

содержание программы, планируемые результаты»

2.1 Нормативно-правовая основа

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. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 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 № 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 пе-

реводу на базовый уровень, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, 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.

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

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное физическое и духовное развитие ребенка. дать начальное представление о спортивной борьбе, его содержании, цели, структуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в данной дополнительной программе представлена модель системы работы по овладению и ознакомлению детьми с базовыми навыками посредством развивающих игр и спортивных игр с техникой и тактикой спортивной борьбы, такого системного материала по данному виду спорта для детей не спортивных школ не, было. Кроме того, использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий уровень обучения.

Данная программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования город Краснодар и региона в целом, путем создания условий для формирования образовательной среды, дружественной детям и подросткам.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 18 лет. Зачисление в группу оформляется через регистрацию в единой системе АИС «Навигатор» и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 15 и не более 30 человек. Программа может быть использована, в том числе, и для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, таких как: дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев из зоны СВО, дети, проживающие в малоимущих семьях. Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев из зоны СВО, дети, проживающие в малоимущих семьях) программой не предусмотрен, учащиеся занимаются по единому учебному плану.

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

Уровень программы – модульная (1 модуль-ознакомительный, 2 модуль- базовый, 3 модуль – углубленный)

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%).

Форма обучения – очная, очно-заочная, с использованием дистанционного обучения.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможно открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. А также посещения спортивных мероприятий (соревнований) встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

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

Занятия в группе проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СаНПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением элек-

тронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого в МБУ ДО СШ №3 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, что обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий: тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий; МБУ ДО СШ №3 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом МБУ ДО СШ №3. Предусмотрено взаимодействие в образовательном процессе с помощью (Сферум, VK Мессенджер).

2.2 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 и формированию навыков здорового образа жизни:

1 модуля-ознакомительного характерна 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 сдачи контрольных нормативов по ОФП (тестирование) МБОУ ДО СШ№3.

2 модуля- 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. Подготовке обучающихся к реализации своих достижений в соревновательной деятельности. Развитию физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в определённом виде спорта. Результаты деятельности представляются на уровне участия в спортивно-массовых мероприятиях МБОУ ДО СШ№3.

3 модуль - углубленный определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний у обучающихся, уверенное овладение методами и практическими приемами деятельности по дисциплине. Существен-

ную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональную деятельность. Воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Формирование организаторских навыков и умений действовать в команде, чувства ответственности и дисциплинированности. Развитие привычки к самостоятельным занятиям спортивной борьбой в свободное время. Результаты деятельности представляются на мероприятиях различных уровней.

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.

2.3 Объем и сроки реализации программы.

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Количество часов

		Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4
1 модуль (16 часов)			
1.	*Обязательные предметные области*		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	
1.2.	Общая физическая подготовка		8
2.	*Вариативные предметные области*		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		2
2.2.	Специальные навыки		2
3.	*Аттестация*		
3.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)		2
4.	***Общий объем часов***	***16***	
	ВСЕГО (16 ч.)	***2***	***14***
2 модуль (26 часов)			
1.	*Обязательные предметные области*		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка		10
2.	*Вариативные предметные области*		
2.1.	Избранный вид спорта и подвижные игры		13
3.	*Аттестация*		
3.1.	Промежуточная аттестация		2
4.	***Общий объем часов***	***26***	
	ВСЕГО (26 ч.)	***1***	***25***
3 модуль (46 часов)			
1.	*Обязательные предметные области*		
1.1.	Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта	2	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка		23
2.	*Вариативные предметные области*		
2.1.	Избранный вид спорта и соревновательная деятельность		16
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры		2
3.	*Аттестация*		
3.1.	Промежуточная аттестация		3
4.	***Общий объем часов***	***46***	
	ВСЕГО (46 ч.)	***2***	***44***

2.4 Наличие и содержание учебного плана

Учебно-тематический план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации, учебного процесса МБОУ ДО СШ№3 (состав группы, недельная нагрузка и т.д.)

Содержание программного материала по освоению элементов спортивной борьбы 1 модуля

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе, Запрещенные действия. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев, Инвентарь и оборудование для занятий спортивной борьбой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Требования к спортивной одежде — борцовское трико, обуви — борцовкам, уход за ними. Определение «борцовский ковер», знание зон ковра (главная - желтая для борьбы, красная - предупреждающая, синяя - штрафная.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Содержание программного материала по освоению элементов спортивной борьбы 2 модуля

Теоретическая подготовка: Краткие сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий борьбой на строение организма спортсмена, развития физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Классификация упражнений общей физической подготовки. Исходные положения. Подводящие и подготовительные упражнения в спортивной борьбе, необходимые для освоения двигательных действий. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практическая часть: Строевые упражнения на месте и в движении: Построение в шеренгу, объяснение задач занятия, перестроение в колонну. Изменение скорости движения по команде преподавателя. Упражнения на внимание. Понятие дистанции.

Ходьба: ходьба обычная, спиной вперед, с вращениями, боком. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Ходьба - обычный шаг, строевой шаг, ходьба на носках, пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в приседе, полуприседе, в сочетании движением рук маховые упражнения, круговые движения, разноименные. Ходьба с высоким подниманием бедра; захлестом голени, приставным переменным шагом; шагом вперед и в стороны, выпадами вперед и в стороны; сочетание ходьбы с прыжками, с бегом, с различными командами преподавателя.

Беговые упражнения: бег обычный, с высоким подниманием бедра, захлестом голени; бег с заданиями, на внимание, с поворотами; бег с различными движениями рук, на короткие дистанции из различных стартовых по-

ложении; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; в ускоренном темпе.

Упражнения в прыжках: в длину ц высоту, с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две, крестики.

Переползания п ползание: по-пластунски; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; на скамейке вперед, назад.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на мосте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и пускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад. прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате, на шесте.

Дыхательные упражнения: ознакомление детей с навыками правильного дыхания, обучение методике правильного дыхания во время выполнения упражнений, увеличение подвижности грудной клетки, улучшение вентиляции лёгких, укрепление мышц туловища, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие координации движений.

Подвижные игры, эстафеты: «Мы веселые ребята», «Гуси, лебеди», «Караси и щуки», «Удочка», «Светофор», «Зайцы в огороде», «Совушка», «Птички на дереве», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Хвостики».

Содержание программного материала по освоению элементов спортивной борьбы 3 модуля

Теоретическая часть: влияние специальных физических упражнений на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, лов-

кость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Общая характеристика специальных физических качеств и способностей юных борцов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия. Объяснения зон борцовского ковра. Правил игр с элементами спортивной борьбы, запрещенные действия.

Практическая часть: Гимнастические упражнения с элементами акробатики: изучение группировки для перекатов, перекаты вперед, назад, вправо - влево, из исходного положения, из положения лежа, из седа. Кувырки вперёд, назад, вправо, влево в группировке из упора присев. Комбинации из нескольких кувырков. Различные перевороты. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, перевороты боком.

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.

Упражнения на мосту: подводящие упражнения к гимнастическому мосту: упражнение моста с упором на плечи (плечи остаются прижаты к полу, ноги стоят на стопах, согнутые в коленях). Упражнение «Мост» обратная планка (для выполнения необходимо сесть на пол, ноги вытянуть перед собой, ладони упереть в пол и приподняться на них, при этом все тело от ног до головы должно быть прямое). Упражнение «полумостик». Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине, мостик с колен, на локтях, подъемы из моста в стойку, и наоборот. Перевороты из мостика вправо, и влево. Передвижения на гимнастическом мосту вперед, назад, вправо, влево, с отрывом руки или ноги.

Упражнения в самостраховке: освоение падений с самостраховкой; обучение падениями вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа; перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, положение при падении на бок; формировать умение выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции.

Техническая подготовка: Передвижения и приемы маневрирования: основные положения борца: стойка, партер - высокий, низкий. Передвижения борца в стойке и партере: боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях: подвижные игры с элементами спортивной борьбы бега, прыжков, перекатов, переползаний, лазаний, с переноской, расстановкой, и собиранием предметов,

Игры в касание: как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать

внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи по заданию преподавателя.

Игры в перетягивание: для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за мяч, палку; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа. Головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия: з разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

Игры в теснения: связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра, задача вытеснить противника с заданной площади преподавателем; или с отступанием на два шага.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществляет в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка (3-5с, предел -10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Захваты и освобождения от них: выполнение основных захватов и правила их выполнения, противодействия в различных условиях противоборства. Освоение основных атакующих захватов: двумя руками изнутри, двумя снаружи, на шее, поднятой вверх с соединением рук в замок. Объяснение захвата - техники замок; руки сверху за плечи; снизу за плечо, снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья; Обучение захватам и освобождению: освоение основных захватах - за кисти, плечи, шею и голову. Освобождение от захватов.

Спортивные игры с элементами борьбы: Мини - футбол: ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2.5 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.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания данной программы являются умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своим характером, эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-проявлять чувство гордости за свою страну, достижений и Российских спортсменов;

-демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

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.

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.

2.6 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

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).

В основу каждого направления воспитательной работы заложены базовые ценности, которые способствуют всестороннему развитию личности и успешной социализации в современных условиях.

Основные направления воспитательной работы включают в себя:

гражданское воспитание: формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации;

патриотическое воспитание: воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России;

духовно-нравственное воспитание: формирование традиционных российских семейных ценностей;

эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на развитие самостоятельности, трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе;

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, создание безопасной среды, освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде;

познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям.

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.

2.7. Календарный план воспитательной работы

N 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
3	Экскурсии и походы	В летний период	На уровне МБОУ ДО СШ № 3	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Воспитательная деятельность МБОУ ДО СШ№3 связана в том числе и с детско-юношеским туризмом, часть программы посвящена походам, экскурсиям и палаточным лагерям в условиях природной среды.

Для детей и подростков организуются туристские походы некатегорийные походы.

экскурсии по экологическим тропам, по памятным местам и местам боевой славы.

образовательные экскурсии в музеи, памятные и знаковые места города.

На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков безопасного поведения в природной среде, самообслуживающего труда, обучения рациональному использованию своего времени, сил и имущества.

В зависимости от возраста детей выбирается тематика, форма, продолжительность, оценка результативности экскурсии и похода.

При планировании и реализации содержания программы воспитательной работы необходимо обеспечить интеграцию смысловой основы и единых воспитательных линий, включая каждое пространство, в котором ребенок совместно с коллективом реализует и развивает свои способности.

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

2.8 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 занятий – в течение года, 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.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Модуль программы	Возраст для зачисления	Кол-во учебных недель	Минимальное число занимающихся	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов по программе	Срок реализации программы

			в группе					
1	5-18	8	15	30	8	1-2	16	В течение года
2	5-18	8	15	30	8	2-3	26	В течение года
3	5-18	8	15	30	23	2-3	46	В течение года

Примерный учебно- тематический план 1 модуля

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка:** Ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе, Запрещенные действия. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев, Инвентарь и оборудование для занятий спортивной борьбой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Требования к спортивной одежде - борцовское трико, обуви - борцовкам, уход за ними. Определение «борцовский ковер», знание зон ковра (главная - желтая для борьбы, красная - предупреждающая, синяя - штрафная.	**1**	**1**	
2	**Общая, специальная физическая подготовка, контрольные испытания:** Гимнастические упражнения с элементами акробатики: изучение группировки для перекатов, перекаты вперед, назад, вправо - влево, из исходного положения, из положения лежа, из седа. Кувырки вперёд, назад, вправо, влево в группировке из упора присев. Комбинации из нескольких кувырков. Различные перевороты. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, перевороты боком. 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	**6**		**6**
3	**Другие виды спорта и подвижные игры:** Подвижные игры и эстафеты; Комбинированные эстафеты;	**1**		**1**

	Спортивные игры –мини футбол, баскетбол, футбол, гандбол и т.д.			
	Всего часов на 8 недель	**8**	**1**	**7**

Примерный учебно- тематический план 2 модуля

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий борьбой на строение организма спортсмена, развития физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Классификация упражнений общей физической подготовки. Исходные положения. Подводящие и подготовительные упражнения в спортивной борьбе, необходимые для освоения двигательных действий. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.	**2**	**2**	
2	**Общая, специальная физическая подготовка, контрольные испытания:** Гимнастические упражнения с элементами акробатики: изучение группировки для перекатов, перекаты вперед, назад, вправо - влево, из исходного положения, из положения лежа, из седа. Кувырки вперёд, назад, вправо, влево в группировке из упора присев. Комбинации из нескольких кувырков. Различные перевороты. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, перевороты боком. 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	**10**		**10**
3	**Избранный вид спорта и соревновательная деятельность:** Освоение элементов техники; Элементы маневрирования; Технические приёмы; Технические действия; Тренировочные задания; Схватки на ковре.	**4**		**4**
4	**Другие виды спорта и подвижные игры:** Подвижные игры и эстафеты; Комбинированные эстафеты;	**10**		**10**

	Спортивные игры –мини футбол, баскетбол, футбол, гандбол и т.д.			
	Всего часов на 8 недель	**26**	**2**	**24**

Примерный учебно- тематический план 3 модуля

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка:** Влияние специальных физических упражнений на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Общая характеристика специальных физических качеств и способностей юных борцов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия. Объяснения зон борцовского ковра. Правила игр с элементами спортивной борьбы, запрещенные действия.	**2**	**2**	
2	**Общая, специальная физическая подготовка, контрольные испытания:** Гимнастические упражнения с элементами акробатики: изучение группировки для перекатов, перекаты вперед, назад, вправо - влево, из исходного положения, из положения лежа, из седа. Кувырки вперёд, назад, вправо, влево в группировке из упора присев. Комбинации из нескольких кувырков. Различные перевороты. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, перевороты боком. 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	**16**		**16**
3	**Избранный вид спорта и соревновательная деятельность:** Освоение элементов техники; Элементы маневрирования; Технические приёмы; Технические действия; Тренировочные задания; Схватки на ковре.	**15**		**15**

4	**Другие виды спорта и подвижные игры:** Подвижные игры и эстафеты; Комбинированные эстафеты; Спортивные игры –мини футбол, баскетбол, футбол, гандбол и т.д.	**10**		**10**
5	**Технико-тактическая и психологическая подготовка:** Тактические действия при проведении бросков, приёмов; Планирование тактических действий; Задачи психологической подготовки; Методы психологической подготовки; Формирование волевых качеств.	**3**		**3**
	Всего часов на 23 недели	**46**	**2**	**44**

2.9 Формы контроля и аттестации

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

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений общей физической, специальной и технической подготовки - является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится тренером-преподавателем в процессе реализации данной программы.

Итоговая аттестация проводится за 1 неделю до окончания реализации модуля на основании приказа руководителя организации.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его реабилитации (восстановления после болезни).

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточным контролем».

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

«высокий» уровень - обучающийся ответил на все практически вопросы демонстрирует понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывал вопросы;

«средний» уровень - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов, в ответах есть небольшие точности и незначительные ошибки;

«низкий» уровень в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут быть зачислены на программу спортивной подготовки.

2.10 Оценочные материалы для тестирования (для всех модулей):

1. Строевые упражнения:
   - Поворот направо
   - Поворот налево
   - Поворот кругом

   Оценка: отлично – без ошибок
   хорошо – незначительные ошибки
   удовлетворительно – значительные ошибки
   неудовлетворительно – грубые ошибки

2. Общая физическая подготовка:

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
3	Лазание по канату 5 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4

Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки
неудовлетворительно – грубые ошибки

3.Специальная физическая подготовка:

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Вставание из стойки на мост (с) 5кратное вып	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
2	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0

4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

4. Основы техники базовых упражнений.

Стойки:

- переводы рывком:

Перевод рывком за руку: Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья,

- переводы нырком:

Перевод нырком захватом шеи и туловища Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося, Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

2.11 Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной, очно-заочной форме; используется метод: словесный (объяснение, беседа, рассказ); наглядный (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов); практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по спортивной борьбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

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 приобретается 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. Ярко 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.

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;

N 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

Кадровое обеспечение реализация программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим высшее или средне специальное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12 2020 года № 952 н.

2.12 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. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.

7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КПГУ, 1995. – 213 с.

8. Миндшшвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.

9. Миндиашвили 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. Миндиашвили, 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 тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.I. 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).