

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилейский улус (район)» РС (Я)

«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
« 31 » августа 2022 г.
Протокол № 7



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Вольная борьба»
(СОГ)
для детей и подростков с ОВЗ

(срок реализации 1 год)

Составители:
Тренер-преподаватель по пулевой стрельбе
Никифоров Эдуард Андреевич

г. Вилейск, 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методическое обеспечение	20
2.6.	Список литературы	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Вольная борьба» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья 7 -18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмо Министерства образования Иркутской области от 18.11.2016 г. № 02-55-11252116 «О направлении методических рекомендаций». Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с ОВЗ.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях вольной борьбы. Занятия детей данной категории вольной борьбой, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые

средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям вольной борьбой, их самореализация посредством вольной борьбы, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий пулевой стрельбой тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
2. Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
3. Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
4. Мотивация на улучшение результатов (похвала);
5. Релаксация во время занятия;
6. Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
7. Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.
8. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
9. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям вольной борьбой, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

Отличительной особенностью данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с ОВЗ. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельного весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

Педагогическая целесообразность. Учащиеся, приступив к занятиям спортивной борьбы (вольной борьбой), входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых

качеств, как дисциплинированность, дружба, товарищество. Спортивная борьба воспитывает волю, смелость, мужество, ответственность, решительность, самообладание, целеустремленность, внимательность, самостоятельность, спокойствие, самоконтроль. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера учащегося, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют борца на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

В ДЮСШ в работе с детьми, имеющими ОВЗ и детьми инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Сроки реализации программы. 1 год (144 часа). Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом **Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, - 7 -18 лет.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ОВЗ, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие ОВЗ, желающие заниматься вольной борьбой и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный личноно-ориентированный подход.

Формы и режим занятий.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;

- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное	Макс.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		число учащихся в группе	кол-во уч. час. / нед.	
		Кол-во	Кол-во	
1 год	7	10	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Критерии оценки деятельности тренера на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;
- освоение основ техники и тактики вольной борьбой, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по вольной борьбе;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям вольной борьбой;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТТП.

Способы определения результативности:

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;

- результаты выступлений в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточное и итоговое тестирование.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления на 1 год обучения СОГ

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	45	35
2	Челночный бег 3x10м	45 с	35 с
3	Прыжок в длину с места (см).	80 см	95 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	-	3
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	5	8

Учебно-тематический план на 36 нед. учебно-тренировочных занятий (час.)

	Содержание	Часы
<u>Теоретическая подготовка</u>		
1	Физическая культура и спорт в России и в Республике Саха (Якутия).	1
2	Техника безопасности в спортивном зале.	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2
4	Общие правила вольной борьбы	2
5	. Гигиенические требования к занимающимся спортом	3
<u>Итого:</u>		9
<u>Практическая подготовка</u>		
1	Общая физическая подготовка	48
2	Специальная физическая подготовка	48
3	Технико-тактическая подготовка	30
4	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	3
5	Медицинский контроль	3
6	Восстановительные мероприятия	3
<u>Итого:</u>		144

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами вольной борьбы проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение

функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опускающая руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в

длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полу наклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног: приседания, станова тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо

гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

Технико-тактическая подготовка

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

1. Техника ведения борьбы.
2. Техника координации движения.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.
5. Психологическая подготовка.

Техника ведения борьбы. Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом. Броски подразделяются на броски через плечи, наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием, скручиванием и через плечи. Техника борьбы в

партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и накатом; броски делятся на броски наклоном накатом, прогибом и с поворотом.

В силу специфики вольной борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляг, рондад, сальто назад и вперёд, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, станочная тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Техника координации движения. Вольная борьба предъявляет высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и последовательному согласованному сочетанию.

Координация борца - это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания координации определить трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке - это два компонента развития координации.

Упражнения для развития координации:

- обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки

обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Техника защиты. Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приёмы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

Защита — это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника.

Защита подразумевает под собой действия, которые разрушают атаку противника. Все разновидности защитных действий разделяются на несколько групп:

- защита против конкретных и контр - приёмов. К ней относят глухие, активные, пассивные и ложные защитные действия;
- защита против действий противника в спарринге. В этом случае борец демонстрирует ложную активность, маневрирует, выводит противника из равновесия. Кроме этого, борец дезорганизует противоборство (меняет дистанцию, делает захваты), навязывая свою тактику боя;
- борцы утверждают, что защита может быть основой тактики боя. А владение обоими её видами превращает защитные действия в грозное оружие.

Техника нападения. Атакующие технико-тактические действия:

- приёмы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри;
- нырки под руку с последующим захватом ног; подъёмом соперника захватом ближней ноги и разноимённой руки за плечо;
- переводы рывком за руку с последующим захватом ног с подсечкой;
- захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковёр без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой;
- броски через бедро, обвивом, отхватом;
- сбивания и сваливания захватом туловища спереди;
- приёмы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри;
- подсечки: разноимённой ноги снаружи, изнутри, одноимённой ноги изнутри.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Виллюйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Электронное обучение с применением дистанционных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Вольная борьба», обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям вольной борьбы.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о вольной борьбе;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в вольной борьбе;
 - владеть основами знаний, умений при схватке в вольной борьбе;
 - владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе.
- Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения - 1 сентября по 31 мая.
2. Продолжительность Программы - 36 учебных недель СОГ 1 – 4 часа в неделю общее количество часов – 144 часа в неделю. Общее количество часов – 144.
3. Режим тренировочных занятий СОГ 1 – 2 раза в неделю по 2 академических часа в неделю (4 академических часа в неделю)

2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения – 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023г.
2. Продолжительность Программы - 36 учебные недели, 4 часов в неделю, общее количество -144 часов.

Режим тренировочных занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 академических часов в неделю). *Таблица №3*

**Примерное распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба»
Количество учебных часов по месяцам**

(Таблица №3)

№ п/п	Содержание занятий											Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Общая физическая подготовка	5	5	6	6	5	5	5	5	6	5	48
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	5	5	5	5	6	5	48

4.	Техническая Тактическая подготовка	3	4	3	3	3	3	4	3	4	30
5.	Участие в соревнованиях контрольные и переводные испытания						2			1	3
6.	Восстановительн ые мероприятия	1					1	1			3
7.	Медицинский контроль			1					1	1	3
	Общее количество часов	15	15	17	16	14	17	16	17	17	144

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Борцовский зал (Спортзал «Эрчим»);
2. Тренажерный зал (Спортзал «Эрчим»);
3. Спортивный инвентарь: борцовский ковер 12x12 (1 комплект), гимнастические маты;
4. Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; канаты; борцовские чучела; обручи; гантели.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация. Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В

контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

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 ребенка.

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов (Таблица №4), оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, сантиметрах, количестве раз).

Таблица №4

Тестирование, контрольные и переводные испытания Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Таблица 4

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	9,0	7,6	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,2	7,0	7,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	11,2	10,7	10,3	10,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	4	4	5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	11	11	12	12	12	15	15	15

Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	12	14	14	14	18	18
Прыжок в длину с места (не менее, см)	90	90	100	110	120	125	130	135	140	145	150

2.5. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Принцип связи теории с практикой предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности.

Принцип сознательности и активности. Специфика деятельности учащегося требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в ребенке инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учет особенностей воспитанников и посильности, предполагаемых им заданий, а так же необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности: во-первых,

регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, во – вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств. Основные методы тренировки. Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. Главный метод тренировки - это упражнения, предусматривающие различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимого оборудования, инвентаря для реализации программы:

- Спортивный инвентарь: борцовский ковер 12x12, гимнастические маты;
- Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; канаты; борцовские чучела; обручи; гантели.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование

Информационное обеспечение

- аудио - аппаратура с комплектом дисков;
 - аппаратура для просмотра фото- и видеоматериалов.
- Крайне желательно наличие мультимедийного проектора с экраном для более эффективного использования фото- и видеоматериалов, а также презентаций.

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- литература о вольной борьбе;
- видеофильмы о вольной борьбе, борцах;

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий вольной борьбы

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
2. Вольная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М.,2014
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
6. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990. 7. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
9. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
10. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико -тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
11. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
12. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
13. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно–тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
15. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
16. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
18. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- минобрнауки.рф
3. Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru