

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании
МО классных
руководителей

*Протокол № 1
от 01.09.2025г.*

Согласовано
Зам. Директора по
ВР _____
Романова А.Г.

Утверждено
Директор школы

Полякова М.А.



**Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурной направленности**

«ОФП с элементами эдиноборств»
название программы

(Начальный уровень)

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2025 - 2026 год

Автор-составитель:
Мамонтов Владислав Олегович
Учитель физической культуры и ОБЗР,
ФИО, должность

**Тюменский район, с. Каменка.
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «ОФП с элементами единоборств» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Характеристика вида спорта

Борьба на поясах - это древнейший контактный вид спорта, единоборство, где два борца сражаются в одежде, имеющей пояс. Свой стиль борьбы на поясах есть практически у каждого народа, благодаря этому стало возможно проводить мировые чемпионаты по борьбе на поясах.

Схватка длится не больше четырех минут. Чистая победа присуждается, если соперник падает на спину. Любое собственное падение на спину с целью провести прием считается поражением.

Разновидности единоборства, когда соперники сражались, держа друг друга за пояс, полотенце или ремень, не меньше трех тысяч лет. У каждого народа этот вид борьбы имел свои особенности. Было решено объединить все виды единоборств на поясах и создать единые правила борьбы на поясах. Разработано два вида стандартных правил и стандартная форма. Соревнования без работы ног называют «классическим стилем», а с работой ног «вольным стилем».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой личности.
Основные задачи реализации программы	<i>на базовом уровне сложности:</i> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее

	гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта. –улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
Минимальный возраст	7 лет
Срок реализации программы	1 год
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления предпрофессиональной подготовки: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Актуальность программы	определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области вида спорта, развития физических и морально-волевых качеств, материально-технические условия,
Новизна программы	В программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактикой борьбы. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.
Педагогическая целесообразность	В процессе реализации программы у учащихся формируется способность к самостоятельному

	общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость. Содержание программы знакомит с историей развития вида спорта, с именами выдающихся спортсменов.
--	--

Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Уровни подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часы, неделя, год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного
Базовый уровень	1	2	12-20	7 лет	2/68	

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта:

знание истории развития спорта;

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

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка"

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "Вид спорта"

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области "национальный региональный компонент"

- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации

В предметной области "специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

В предметной области «Развитие творческого мышления»

- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При реализации программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Вид спорта. Борьба на поясах

На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность уровня:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Обучение технике борьбы на поясах
- Участие в соревнованиях.
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- изучение технико-тактических комплексов.

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы технической и тактической подготовки спортсмена. Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки – научить спортсмена основам техники и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

- создание общего представления о технике приемов и действий;
- практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;
- обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом);
- предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Учебный материал для базового уровня сложности

Техника

Стойки - правая, левая, фронтальная, согнутая, прогнутая.

Передвижная – обычными шагами, подшагиванием. Дистанция (дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты на 90 гр., 180 гр. с подшагиванием в различных стойках. Упоры, уклоны.

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилие борца – направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилие юного спортсмена, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, посредством многократного их проведении: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение

комбинаций и контрприемов стоя. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

Тактика ведения поединка:

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

Поведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Вариативные предметные области

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему

игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Развитие творческого мышления

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость.

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать **мыслительные операции**: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Национальный региональный компонент

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации дополнительного образования и является основой для разработки учебных планов в образовательных учреждениях.

Применение национально-регионального компонента содействует всестороннему гармоничному развитию личности и решает **ЗАДАЧИ**:

Укрепление здоровья.

Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Обучение важным умениям и навыкам.

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Вырабатывать волю, характер, творческую инициативу, находчивость, сообразительность.

Воспитывают чувство коллективизма.

Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.

Способствуют умственному развитию ребёнка.
Воспитывают потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно.

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

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Спортивное и специальное оборудование

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрывки, обкладка матами, коврами).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ для проведения тренировочных занятий

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «Расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности. Непосредственной деятельности. Спортивная деятельность. Мотивированная на данной основе. Позволит борцу на поясах успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов

в реализации своих творческих способностей добиваются чаще спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели. Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики борьбы на поясах. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими борьбе на поясах, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике борьбы на поясах и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ борьбы на поясах, овладения двигательной культурой борьбы на поясах и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств; оздоровительных задач - контроль за развитием форм на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях борец на поясах овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры борьбы на поясах, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия

проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности борца на поясах по разделам подготовки -технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом. По борьбе на поясах и занятий по другим видам спорта. Из борьбы на поясах используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов -круговая тренировка.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещение для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения-упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую) из стандартного положения, при передвижении по коврику. Борцам на поясах следует выполнять приемы в левую и правую сторону, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения борьбы на поясах.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных борцов на поясах при учете благоприятных фаз развития двигательных качеств и компонентов системы многолетней подготовки.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательного действия ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20 % времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем — силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

На всех базовых уровнях подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на базовом уровне спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий

могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие удары, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.
11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.
12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.
13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.
14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения
Основное оборудование и инвентарь		
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения		
2.	Весы до 200 кг	штук
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект
5.	Гонг боксерский	штук
6.	Доска информационная	штук
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук
9.	Кушетка массажная	штук
10.	Лонжа ручная	штук
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\штук
12.	Маты гимнастические	штук
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\штук

14.	Мяч баскетбольный	штук
15.	Мяч футбольный	штук
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук
17.	Скакалка гимнастическая	штук
18.	Скамейка гимнастическая	штук
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук
20.	Стенка гимнастическая	штук
21.	Табло информационное световоеэлектронное	комплект
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук
26.	Канат для перетягивания	штук
27.	Канат для лазанья	штук
28.	Перекладина гимнастическая	штук
30.	Пояс ручной для страховки	штук
31.	Тренажер кистевой фрикционный	штук
32.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства		
33.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук
34.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект
35.	Стол + стулья	комплект

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий уровень (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

по завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

№ п/п	Контрольные	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	Удовл-но	отлично	хорошо	Удовл-но
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-

5	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
6	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
7	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	13	16	14	15	12	10
10	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

Нормативы для проведения промежуточной аттестации в группах базового уровня подготовки

№ п/п	Контрольные	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	Удовл-но	отлично	хорошо	Удовл-но
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2	Челночный бег 3x10 м (с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
5	Бег 1500 м (мин,с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
6	Прыжок в высоту с места (см)	48	46	44	45	43	41
7	Бег 400 м (мин,с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
10	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	7	6	5	-	-	-
11	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	14	12	10	12	10	8
12	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	10	8	10	8	
13	10 кувырков вперед	17,5	18,0	18,5	18,0	18,5	19,0
14	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22	22	26	30
15	10 бросков партнера своего веса через бедро (с)	24	28	32	28	32	36
16	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18	18	20	22

Контрольные нормативы для зачисления на углубленный уровень подготовки

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	упражнения	возраст		
			16 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св.74 кг
	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2

Легкая атлетика	выносливость	Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
		Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10
		Бег 800 м (с)	2,3	2,34	2,38
гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
		Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	40	44	38
		Подтягивание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату (5 м) с помощью ног (с)	9,8	10,0	11,0
		Лазанье по канату (4м) без помощи ног (с)	8,0	8,2	10,0
гимнастика	быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	26	24	22
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с борцом на поясах (кол-во раз)	14	16	10
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади-партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12
Тяжелая атлетика	сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг- отлично, свой вес-хорошо, свой вес – 5 кг-удовлетворительно		
Борьба на поясах	быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38	36	32
Борьба на поясах	быстрота	10 бросков партнеров подворотом на время	Индивидуальный норматив		

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

*Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на углубленном уровне проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30м, 60м, 1000м, 1500м, 2000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в

положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

6) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
3. Спортивная борьба: учебник для ИФК /под общ. ред. А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1978.-484 с.
4. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 – Физическая культура и спорт /Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. – М.: ФК, 2006. – 100 с.
5. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
8. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Всероссийская федерация борьбы на поясах - belt-wrestling.ru