

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
Г. ПЫТЬ-ЯХ

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
МБУ ДО СШОР

Протокол № 1 от 16.06.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР

С.В. Вагин

Приказ № 1/24-О от 16.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ДИСЦИПЛИНА – ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

Срок реализации программы 1 год.
Возраст обучающихся – от 7 лет

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной подготовке МБУ
ДО СШОР
Инструктор-методист МБУ ДО СШОР
Тренер отделения вольной борьбы МБУ ДО СШОР

Симачков Э.Ю.

Иванова Н.В.
Мухутдинов И.И.

Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность	3
1.2.	Цель Программы	4
1.3.	Задачи Программы	4
1.4.	Адресат Программы	5
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	5
1.6.	Срок реализации Программы	6
1.7.	Ожидаемые результаты	6
1.8.	Формы контроля и подведения итогов обучения	7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Содержания программного материала	10
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	16
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	18
3.3.	Кадровое обеспечение	18
3.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы	19
3.5.	Интернет-ресурсы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки обучающихся, а также опыта работы тренеров-преподавателей с юными спортсменами.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности, актуальность и направленность Программы

Вольная борьба — это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приёмов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приёмы.

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

В данной Программе представлен примерный план построения тренировочного

процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной Программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Вольная борьба позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу Программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по спортивной борьбе отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий вольной борьбой, отбор перспективных детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», дисциплина – вольная борьба.

1.3. Задачи Программы

Обучающие:

- научить умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить основным приемам техники и тактики в вольной борьбе, спортивной терминологии;

Воспитательные:

- развить мотивацию ребёнка к занятиям боксом;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя и близких;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;

развивающие:

- научить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- создать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Адресат Программы

Программа предназначена для детей от 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младшего школьного возраста – 7 - 9 лет;
- среднего школьного возраста – 10 - 13 лет;
- старшего школьного возраста – 14 - 17 лет.

В группы допускается зачисление обучающихся 18 лет и старше отчисленных из групп, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в связи с невыполнением (не подтверждением) квалификационных требований

Таблица № 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	7-9	15	25	6
	10-13			
	14-17			

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше трех лет. Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей и возраста. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения – очная. Обучение в Учреждении ведется на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по ее документированию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет не более 6 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в МБУ ДО СШОР регламентируется годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), годовым календарным планом, расписанием тренировочных занятий.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

При организации тренировочных занятий с детьми школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
5. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым и понятным.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе - один год в общем объеме 252 часа, 42 учебные недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Таблица № 2

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Продолжительность учебного года	42 недели (6 часов в неделю, 252 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоническое развитие обучающихся;
- овладение разным арсеналом двигательных действий;
- умение выполнять одиночные удары и уклоняться от них.

Обучающиеся должны знать на конец обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются;

- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в вольной борьбе;
- краткую историю выбранного вида спорта;
- упражнения, корректирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях боксом;
- терминологию, применяемую в вольной борьбе.

Обучающиеся должны уметь на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные Программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в паре.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- использование простейших видов закаливания;
- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения: стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- овладение элементами техники вольной борьбы;
- улучшение качества отбора способных и одаренных детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», дисциплина – вольная борьба.

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа отражен в «Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШОР».

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на обучение по реализуемым в Учреждении программам спортивной подготовки. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашел свое отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с боксерами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся,

овладения ими техническими действиями и приемами.

Задача: определить уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения проводятся согласно срокам установленным приказом директора Учреждения в конце учебного года на тренировочных занятиях.

Таблица № 3
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Виды тестов		Балл	Количество лет										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м (сек.)	мал.	5	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	4.5	4.4
	дев.		5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
	мал.	4	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	дев.		5.8	5.9	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
	мал.	3	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
	дев.		5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
Бег 1000 м(сек)	мал.	5	5.40	5.30	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25
	дев.		6.10	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	мал.	4	6.10	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	дев.		6.40	6.30	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
	мал.	3	6.40	6.30	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
	дев.		7.10	7.00	6.50	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.30	5.10	5.00
Прыжок в длину сместа (см)	мал.	5	155	160	160	170	170	180	190	200	200	210	220
	дев.		150	155	155	165	165	170	180	190	190	190	200
	мал.	4	145	150	150	160	165	170	180	190	190	200	220
	дев.		140	145	145	155	160	160	170	180	180	185	190
	мал.	3	135	140	140	150	160	160	170	180	180	190	200
	дев.		130	135	135	145	150	155	160	170	170	175	180
Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	мал.	5	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
	дев.		3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	мал.	4	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	дев.		2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	10
	мал.	3	2	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8
	дев.		1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития спортивной борьбы;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях боксом.

По теоретической подготовке - знать и уметь применять на практике программный материал.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил

нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Таблица № 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы контроля и аттестации
1.	Теоретическая подготовка	12	Беседа, устный опрос
2.	Практическая подготовка	240	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	64	Контрольно-тестовые упражнения (нормативы)
2.2.	Элементы технико-тактической подготовки	150	
2.3.	Другие вида спорта	24	Подвижные игры, соревнования
2.4.	Итоговая аттестация	2	Контрольно-переводные нормативы
	Итого часов:	252	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая и специальная физическая подготовка	25- 30 %
Другие виды спорта и подвижные игры	5-10 %
Элементы технико-тактической подготовки	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	4-9 %
Итоговая аттестация	1 %

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 8

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			12
Общая и специальная физическая подготовка	9	8	8	7	7	5	5	5	6	4			64
Элементы технико - тактической подготовки	11	14	12	14	14	16	18	18	16	17			150
Другие виды спорта и подвижные игры	5	3	3	3	2	2	2	2	2	2			24
Итоговая аттестация										2			2

Всего:	26	26	24	26	24	24	26	26	26	26	-	-	252
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	------------

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы:

1. Краткие сведения о строении и функций организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды – важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

2. Значение физических упражнений. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

3. Гигиена, режим дня, питание спортсмена. Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

4. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья,

физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

5. История развития вольной борьбы за рубежом и в России. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересечённой местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание,

разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноимённые движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнёром); лёжа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку,

сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъём силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперёд, назад, в стороны, круговое; соскоки вперёд, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальные физические упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

Упражнения на мосту: вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.

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

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра; имитация различных действий и оценочных приёмов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнёром без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнёром: поднимание партнёра из стойки обхватом за пояс, грудь;

ходьба на руках с помощью партнёра; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лёжа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнера.

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, её смысл — кто быстрее коснётся определенной части тела партнёра. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперёд-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лёжа — по сигналу встать и зайти за спину партнёру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Техническая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе:

- Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая;
- Партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост;
- Положения в начале и конце схватки, формы приветствия;
- Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.
- Элементы маневрирования:
 - в стойке: передвижение вперёд, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперёд, направо-назад, направо-кругом на 180°;
 - в партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперёд и назад, лёжа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лёжа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах;

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя)

обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника вольной борьбы:

- Приёмы борьбы в партере;
- Перевороты скручиванием;
- Перевороты забеганием;
- Перевороты перекатом;
- Перевороты накатом;
- Борьба в стойке;
- Сваливание сбиванием;
- Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.
- Бросок поворотом («мельница»);
- Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.
- Перевод рывком.
- С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперёд, рывком на себя освободить захваченную руку

3. Тренировочные задания:

- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.
- Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
- Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации программы должны содержать:

- обеспечение программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов;
- дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);
- схемы упражнений, игр и других материалов обучения;
- диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение.

Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно- методические указания (таблица № 9) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Организационно-методические указания образовательного процесса Таблица № 9

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая; - индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокса. Также

предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

3.2. Требование к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Причины травматизма на занятиях вольной борьбой:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

- недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя, применением занимающимися запрещенных приёмов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. В холодную погоду надевать тренировочный костюм.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Общие требования безопасности.

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

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.

5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

7. При разучивании приёмов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

8. При всех бросках использовать приёмы самостраховки (группировка и т.д.),

обучающийся не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

9. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

10. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

11. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации ДЮСШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. После окончания тренировочного занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;

- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приёмов;

- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику.

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

3.3. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные залы, душевые, раздевалки, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Тренировочные занятия проходят в МАУ «Спортивный комплекс», расположенного по адресу – г. Пыть-Ях, мкр. 10 «Мамонтово», ул. Магистральная 19/2.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым

для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

3.4. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по Программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615). Необходимо учитывать основные требования к каждому из педагогов, а именно требования к образованию и квалификации, соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта "педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

3.5. Учебно-информационное обеспечение Программы

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024