

ПРИНЯТО:

Протокол педагогического совета

от «14» 01 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО «СНИГ» Гудермесского района»

Халипов Х.Х.

«14» 01 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

по виду спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГУДЕРМЕССКОГО РАЙ**

Разработчики:

Инструктор-методист:

Амиев Хасийн Газалиевич

Тренер-преподаватель:

Шампудиев Хож-Бауди Вахаевич

Гераев Руслан Альбиевич

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Нормативная часть.....	6-9
3. Содержание программы	9-10
4. Формы контроля	10-14
5. Методическое обеспечение	14-18
6. Список использованной литературы	18
7. Перечень Интернет-ресурсов.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба» дисциплина «Вольная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Постановления Главного санитарного врача России от 28.09. 2020 г. №28 «Об утверждении СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ГБУ ДО «Спортивная школа Гудермесского района»

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости детей и подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к предварительному освоению многочисленных элементов противоборства: стойки и взаимоположения борцов, взятие захвата, передвижения в захвате, освобождение от захвата, теснение партнера, сохранение равновесия, самостраховка при падениях и т.п

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему

Актуальность данной программы также определяется:

- необходимостью развития физических способностей обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей;
- развитием мотивации к регулярным занятиям спортом;
- пропагандой здорового образа жизни;
- развитием коммуникативной компетентности через парную и групповую деятельность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной. В настоящее время данная программа в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Данная общеразвивающая программа пробуждает интерес обучающихся к здоровому образу жизни. В программе не ставится задача подготовка спортсменов. Она направлена на физическое развитие детей, формирование личностных качеств средствами занятий спортом. Основная задача –

формировать положительную мотивацию обучающихся заниматься вольной борьбой и, по возможности, отвлечь детей от гаджетов.

Отличительные особенности программы заключаются в разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом спортивной материально-технической базы. Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относится метод интенсивного обучения, когда обучающемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки борцов. Форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их подготовку. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – базовый.

Адресат программы: данная программа рассчитана на лиц от 7 лет и без ограничений, желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Минимальная наполняемость группы - 15 человек. Максимальный состав групп не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Группы формируются разновозрастные, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающегося при построении учебно-тренировочных занятий

Программа реализуется в течение 1 года . Учебно-тренировочный год – 52 недели, с 1 января по 31 декабря.

Объем программы: Максимальный годовой объем учебно-тренировочной нагрузки- 312 часов, минимальный- 156-208 часов

Режим занятий - 3 тренировки в неделю по 1- 2 часа. Занятия проводятся в спортивных залах, безвозмездно арендуемых общеобразовательных учреждений и спортивных объектов Гудермесского района.

Формы обучения – очная форма.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий: беседа.

Виды практических занятий: учебно-тренировочные занятия; соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдается дозированно, с показом действий, многократным повторением.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре посредством обучения основам вольной борьбы.

Указанная цель достигается путём решения следующих задач:

Образовательные:

- обучать основам техники безопасности и страховки при выполнении различных упражнений;
- формировать умения самостоятельно выполнять упражнения;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки

Развивающие:

- развивать физические качества спортсменов: выносливость, силу, гибкость;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- формировать адекватную самооценку, самообладание, выдержку;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- развивать внимание, быстроту реакции

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать стремление к победе;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

2.Нормативная часть

2.1. Годовой план-график

Содержание	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	итого
Содержание	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	итого
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	2	10	13	13	13	13	150
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	15		8	17	17	17	17	176
Подготовка к схватке	4	4	4	4	4	4		2	4	4	4	4	42
Подготовка к тактике схватки	5	5	5	5	5	5		4	6	6	6	6	58
Медико-педагогический контроль	2						2						4
Медицинский контроль	0,5		0,5		0,5		2	0,5		0,5		0,5	4
Мероприятия в соревнованиях	0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	3
Контроль в соревнованиях					1						1	2	4
Контроль в переводах					1						1	2	4
Всего за месяц	21,5	19	18,5	18	19,5	18	4	13,5	18	18,5	19	20,5	4
Всего за год	26,5	24	23,5	23	24,5	21	4	13,5	24	24,5	25	26,5	208
Всего за год													260

Содержание	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	итого
Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20		12	20	21	21	21	215
Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	7	7		4	7	7	7	7	71
Технико-тактическая подготовка													
Медицинский контроль	2						2						4
Восстановительные мероприятия	0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	3
Участие в соревнованиях													
Контрольно-переводные испытания					1						1	2	4
Всего за месяц	30,5	28	27,5	28	29,5	28	4	17,5	28	29,5	30	31,5	
Всего за год													312

2.2.Содержание учебно-тренировочного плана

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие вольной борьбы в России. Характеристика вольной борьбы, её значение и место в системе физического воспитания. Возникновение вольной борьбы и её развитие в России.

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в борцовском зале. Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Терминология первичных элементов техники.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

5. Травматизм в спорте и его профилактика. Травмы и их причины.

6. Терминология борцовских приемов, использование её в речи. Основные термины изучаемых приемов и захватов.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами индивидуально или с партнёром.

Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств:

Гимнастическое многоборье. Совершенствование техники гимнастических элементов. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением. Бег на скорость (20метров) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов,

преодолением препятствий. Борцовский баскетбол (баскетбол с элементами регби). Упражнения для развития координации, для укрепления вестибулярного аппарата. Акробатика: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений. Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост.

Базовая техническая подготовка

Теория: Правило выполнения упражнений на канате, брусках разной высоты, перекладине. Правило техники безопасности на гимнастических снарядах. Подготовительные упражнения. Упражнения для развития гибкости, быстроты и ловкости.

Практика: Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5кг.) Сгибание и выпрямление рук в висе, лежа, в упоре. Подтягивание в висе. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Упражнения для развития гибкости. Мост из положения лежа. Упражнения на растягивание. Шпагаты. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку. Бег 20м. с высокого старта, бег с ускорениями по отрезкам 10-20м. (по сигналам). Стойки. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие быстроты движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, отягощенные небольшим весом предметов (гантели, набивные мячи и т.п.) Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила) Кувырки, перевороты, повороты. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры.

Техника и тактика.

Теория для всех возрастов обучающихся: Ознакомление с основными стойками в борьбе. Изучение основных приемов, выполняемых в стойке. Изучение основных приемов в партере. Поэтапный разбор броска через бедро. Поэтапный разбор броска «мельница». Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Отработка основных стоек. Практика для обучающихся с 7 лет:

Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Для возрастной категории Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «мельница». Отработка разных моделей движения во время борьбы. Отработка обманных манёвров.

Элементы борьбы в партере (для обучающихся с 9 лет).

Классификация приемов в партере. Основные борцовские термины. Разновидность положений партера. Поэтапный разбор приемов в партере таких как накат, переворот ключом, рычагом,скрестный захват, «фадзаевский» захват, полунакат.

Контрольные мероприятия и соревнования

Соревнования, спортивные игры, итоговый контроль. Зачёт.

2.3. Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
-проявляют трудолюбие; - интерес к занятиям спортом; -понимают ценность здорового образа жизни; -проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в	Познавательные: -умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать	- понимают значение занятий спортивной борьбой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека; - знают основные вехи истории

<p>различных ситуациях и условиях</p>	<p>простейшие взаимосвязи и взаимозависимости. Регулятивные: Развиты умения: - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. - признавать свои ошибки поведения и исправлять их. - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. Коммуникативные: - проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга; - развиты навыки выполнения коллективных задач.</p>	<p>данного вида спорта; - освоили основы техники по виду спорта «вольная борьба»; - знают основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом - знают правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом; - умеют проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; - умеют организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами спортивной борьбы со сверстниками - проведение подвижных игр с элементами единоборств; - умеют выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности</p>
---------------------------------------	--	--

2.4. Комплекс организационно-педагогических условий. Календарный учебный график

Год обучения	Дата Началат занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий (в неделю)
1 год	1 января	31 декабря	52	208 260 312	1 час 20 мин. 3 раза. 1 час 40 мин. 3 раза 2 часа 3 раза

III. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивных залах, на футбольных полях, безвозмездно арендуемых общеобразовательных учреждений и спортивных объектов Гудермесского района

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления подготовки обучающихся

Для эффективной реализации данной программы необходимо следующее материальное обеспечение:

- Ковер борцовский - 1 шт.;
- Мат гимнастический - 10 шт.;
- Скакалка гимнастическая - 12 шт.;
- Стенка гимнастическая - 3 шт.

- Груша боксерская – 2 шт;
- Подушка настенная боксерская – 1 шт;
- Универсальная скамья – 1 шт;
- Канат для перетягивания – 1 шт.

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

IV. Формы контроля

В течение календарного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции процесса обучения по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности обучающихся.

Одним из основных видов контроля освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, а так же участие в соревнованиях.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, данный контроль проводится в ноябре-декабре месяце.

Итоговая контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в соревновательной обстановке в мае месяце.

4.1. Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на различных этапах соревнований и тренировок;
4. исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся на следующий этап .

4.2. Оценочные материалы

Критерии оценки обучающихся

1. Знания о вольной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокая оценка – выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средняя оценка – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкая оценка – получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокая оценка – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию тренера-преподавателя используют их в нестандартных условиях;

Средняя оценка – двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Низкая оценка – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию тренера-преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

3. Уровень физической подготовленности обучающихся

Высокая оценка – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Средняя оценка – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Низкая оценка – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

№	Показатели социализации	Критерии	№ в таблице
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11

4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся
 н - низкий с – средний в – высокий

Группы: _____

Дата заполнения: _____

Тренер-преподаватель: _____

Г.р	Г.з	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср

Итоговые контрольные нормативы для обучающихся

7-8 лет)					
№	1	2	3	4	5
Разгибание рук в упоре лежа	15	25	35	45	55
Разгибание рук вися на перекладине	1	2	4	5	8
Подтягивания	30	40	50	70	90
7-8 лет)					
Разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	13	17	24	27	30
Поднимание ног из положения присед за 30 сек.	15	19	27	30	34
Прогон в длину за 30 сек.	8	13	18	21	27
7-8 лет)					
Подтягивания на перекладине	8 сек.	15 сек.	24 сек.	35 сек.	50 сек.
Подтягивания на турнике подбородок выше перекладины	3 сек.	10 сек.	15 сек.	25 сек.	35 сек.
Подтягивания «планка»	20 сек.	35 сек.	50 сек.	1 мин. 20 сек.	1 мин. 40 сек.

11 лет)					
№	1	2	3	4	5

Разгибание рук в упоре лежа	20	30	45	55	70
Разгибание рук вися на перекладине	2	4	6	8	13
Сгибание	40	50	70	85	110
Норма (9-11 лет)					
Разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	15	20	27	29	34
Присед из положения лежа за 30 сек.	18	24	30	35	40
Подтягивание в длину за 30 сек.					
Выносливость (9-11 лет)					
Перекладина	10 сек.	20 сек.	27 сек.	40 сек.	1 мин. 10 сек.
Турник выше подбородка	6 сек.	14 сек.	19 сек.	30 сек.	50 сек.
Планка	30 сек.	45 сек.	1 мин.	2 мин.	4 мин.

Норма (12-15 лет)					
	1	2	3	4	5
Разгибание рук в упоре лежа	35	50	60	75	90
Разгибание рук вися на перекладине	4	6	8	12	18
Сгибание	60	80	90	120	200
Норма (12-15 лет)					
Разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	17	23	29	31	37
Присед из положения лежа за 30 сек.	18	26	32	37	45
Подтягивание в длину за 30 сек.	12	19	23	28	35
Выносливость (12-15 лет)					
Перекладина	15 сек.	25 сек.	30 сек.	46 сек.	1 мин. 30 сек.
Турник выше подбородка	8 сек.	17 сек.	22 сек.	40 сек.	1 мин. 10 сек.
Планка	45 сек.	55 сек.	1 мин. 30 сек.	2 мин. 30 сек.	6 мин.

Норма (16 лет и ст.)					
	1	2	3	4	5
Разгибание рук в упоре лежа	55	65	75	90	110
Разгибание рук вися на перекладине	5	7	9	14	25
Сгибание	65	85	100	170	250
Норма (16 лет и ст.)					
Разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	20	25	29	32	38
Присед из положения лежа за 30 сек.	19	28	34	39	48
Подтягивание в длину за 30 сек.	14	22	27	30	40
Выносливость (16 лет и ст.)					
Перекладина	20 сек.	30 сек.	37 сек.	1 мин.	2 мин.
Турник выше подбородка	10 сек.	20 сек.	30 сек.	50 сек.	1 мин. 30 сек.
Планка	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.	2 мин. 40 сек.	8 мин.

Способ оценки: 1 уровень – Низкая оценка, 2-3 уровень – Средняя оценка, 4-5 уровень – Высокая оценка

Категория	Сила			Быстрота			Выносливость			Средний балл	Итого
	Сгибание	Разгибание	Приседания	Сгибание	Отборосы ног	Прыжки	Вис	Вис на	Упражнение		

рук в упоре лежа	ние рук висят на перекладине		разгибание корпуса - са лежа на спине за 30 сек.	из положения приседа за 30 сек	в длину за 30 сек.	на перекладине	турнирные подходы выше перекладины уголком 90	«планка»		
------------------	------------------------------	--	--	--------------------------------	--------------------	----------------	---	----------	--	--

V. Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие принципы:

- принцип воспитывающего и развивающего обучения (выражает необходимость целенаправленно формировать у обучающихся нравственные представления, нравственные чувства, воспитывать навыки правильного поведения, формировать правильное отношение к труду);

- принцип связи обучения с жизнью (способствует формированию мировоззрения обучающихся, повышает значимость для них спортивной деятельности, придает этой деятельности осмысленный характер и тем самым мобилизует волевые усилия детей для обучения, способствует формированию у них умения применять полученные знания на практике);

- принцип доступности в обучении (предполагает учет возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При этом, доступность понимается как мера посильной трудности);

При реализации данной программы применяются следующие методы обучения:

- словесные методы: описание, рассказ, объяснение, беседа;

- наглядные;

- практические.

Зрительные образы изучаемого материала быстрее формируются и дольше сохраняются в памяти, чем создаваемые только на основе речевого сообщения, именно этим объясняется эффективность применения наглядных средств.

Применяя наглядные средства, учитываются особенности восприятия:

- неполнота формируемого образа (мелкие детали опускаются, пропорции, размеры деталей нарушаются);

- связь восприятия с предыдущим опытом неполноценна;

- связь между формируемым предметным образом и функциональным назначением предмета недостаточно осознана;

- мысленное воссоздание образа объемного предмета вызывает трудности;

- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ целостный, а объяснение - простое.

5.1. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки
--------------------	-------------	-------

п		проведения	
	Здоровьесбережение		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
	Патриотическое воспитание обучающихся		
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
	Развитие творческого мышления		
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию	В течение года

культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.

5.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Спортивно оздоровительный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

VI. Список используемой литературы

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт»,2004.
4. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002

5. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

6. Матуцак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.

7. Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

8. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

9. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.

10. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 . 13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.

11. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.

12. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

13. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005

VII. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.injnsport.цоу.ru>)

2. Министерство Чеченской республики по физической культуре, спорту и молодежной политике (<http://www.minsport-chr.ru/>)

3. Российское антидопинговое агенство (<http://www.rusada.ru>)

4. Министерство просвещения России ([https:// edu. gov.ru/](https://edu.gov.ru/))

5. Федерация спортивной борьбы России www.wrestrus.ru