



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Новосибирска «Детско-юношеский
(физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru



Аннотация

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа по виду спорта спортивная борьба
(дисциплина греко-римская борьба)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
высшей квалификационной
категории

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы;	
1.1	Пояснительная записка	7
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	7
1.1.2	Актуальность программы	7
1.1.3	Отличительная особенность программы	7
1.1.4	Адресат программы	8
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	8
1.1.6	Форма обучения	10
1.1.7	Уровень программы	10
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса -	10
1.1.8.1	Формы реализации образовательной программы	10
1.1.8.2	Организационные формы обучения	10
1.1.8.3	Режим занятий	10
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	13
1.3.1	Учебный план по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)	13
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	14
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	15
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	16
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	17
1.3.6	Содержание учебно - тематического плана.	18

1.3.6.1	Содержание теоретической подготовки	18
1.3.6.2	Содержание практической подготовки	21
1.4.	Планируемые результаты	26
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5-7-8-(9) летнего возраста	26
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	26
1.4.3	Основные задачи для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста	27
1.4.4	Модель выпускника	27
Раздел 2	Комплекс организованно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	29

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) составлена для служебного пользования тренерами-преподавателями МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными в борцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

1.1.2. Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 5 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей младшего и старшего школьного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба)

1.1.3. Отличительная особенность программы от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами греко-римской борьбы и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс

между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

> **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба), не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

1.1.4. Адресат программы: Допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба), не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для юношей в возрасте от 5 до 18 лет. Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

Сроки реализации программы – весь период. Программа реализовывается в течении всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)
по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		Возраст	5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет
Теоретическая подготовка:		6	9	14	20
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
Физическая подготовка, час:		96	113	132	175
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
Избранный вид спорта:		6	22	70	81
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	4	4	4
Количество часов в неделю		3	4	6	6
Всего часов		108	144	216	276

Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
Стартовый уровень Весь период обучения	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

1.1.6. Форма обучения.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.1.7. Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба). Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология

использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Режимы занятий. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей.

1.2.Цель программы. *Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий греко-римской борьбой.*

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Задачи:**Предметные (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба);

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес у обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.3 Содержание программы.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
Теоретическая подготовка:	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание.
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
Воспитательная работа (модульная)	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
Физическая подготовка, час:	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
Избранный вид спорта:	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		6	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	1		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		96	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	58		
2	Специальная физическая подготовка	34		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		6		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
Количество часов в неделю		3		
Всего часов		108		

1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		9	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила соревнований	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		113	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	65		
2	Специальная физическая подготовка	44		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		22	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	12		
2	Соревновательная практика	2		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		4		
Всего часов		144		

1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		14	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		132	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	87		
2	Специальная физическая подготовка	36		
3	Специальные подготовительные упражнения	9		
Избранный вид спорта:		70	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	58		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		216		

1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		20	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		175	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
Избранный вид спорта:		81	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	69		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		276		

1.3.6. Содержание учебно - тематического плана.

1.3.6.1. Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на «стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на «стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба); Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Прием страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Весовые категории. Форма борца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i> Пункт 4.1.(страница №17).
2	Краткая история вида спорта сведения о	1. История развития, история 2.Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта;

	спортивной борьбе (дисциплина греко-римская история Школы. борьба греко-борьба),	3.Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; 4. Ведущие спортсмены школы. 5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба).
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения. 2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований	1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек. 2. Форма для юношей и девушек. 3.Программа соревнований. Место для соревнований. 4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. 5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм; 2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); 3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. 4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др. 2. Понятие о травмах и их причинах; 3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий; 4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке; 2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; 3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки). 4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем). 5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. 6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые	1. Основных действующих антидопинговых документов

	мероприятия.	2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды
9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Правила обучающихся;
		3. Знакомство с Уставом школы;

Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экспедиции, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

1.3.6.2. Содержание практической подготовки

Физическая подготовка.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия,

наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. *Средства освоения «школы» движения (Приложение №1).*

2. Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники греко-римской борьбы. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости борца.

Акробатические упражнения: кувырки вперед 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 вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, 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 партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном;

имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа 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; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижения и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирования 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.).

Юный борец за период обучения обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Основной формой контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба), а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;

-развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений;

-целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);

-Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;

Цель первого года обучения: оздоровление воспитанников путем занятий спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба), приобщение к здоровому образу жизни.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-расширение диапазона двигательных умений и навыков;

-содействие развитию физических качеств;

-формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;

-привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

-формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;

-создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

- начальное обучение техники по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба);

Цель второго года обучения: оздоровление воспитанников путем занятий спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба), приобщение к здоровому образу жизни.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15(16)-летнего возраста является:

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний о виде спорта;

-направленное развитие физических качеств занимающихся средствами спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба) и других видов спорта;

-формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;

-воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;

-содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;

-расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Цель обучения: обеспечение физической подготовленности и освоение обучающимися, техники по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста является:

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, достижение и поддержание высокой физической работоспособности;

-повышение уровня физической подготовленности средствами спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба) и других видов спорта;

-углубление знаний об основах спортивной подготовки и методов самоконтроля в процессе занятий, умение составлять индивидуальную программу для разминки, самостоятельного занятия;

-воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

-организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) в частности.

Цель седьмого года: повышение мастерства борца, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.4.4. Модель выпускника.

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.

Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.

Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).

Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. Выпускник стремится к физическому совершенствованию, он относится к здоровью как к

важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.

Ключевые компетенции модели выпускника.

1. Профессиональный (спортивный) потенциал:	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки.</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований.</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений.</p> <p>пропаганда физической культуры и спорта.,- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям:</p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p>3. Интеллектуальное развитие:</p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы;</p> <p>- стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию;</p> <p>- умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p>4. Ценностный потенциал:</p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p>5. Семья. Брак. Любовь:</p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p>7. Мировоззрение. Мироощущение:</p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p>8. Личностные качества (черты характера):</p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p>9. Отношение к окружающим:</p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p>10. Культура поведения:- умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p>11. Эстетическая культура:- эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

- 1.Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.

5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по виду спорта спортивная борьба.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СУ-1	СУ-2	СУ-3	СУ-4	СУ-5	СУ-6	СУ-7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Количество часов в неделю	3 час	4 час	6 час	6 час	6 час	6 час	6 час
9.	Режим работы:	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023
10.	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13.	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

