

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижаты үзәге”  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «14» 08 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»  
А.Г. Бариева  
Приказ № 114/2  
от «09» 09 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Хайрутдинов Альберт Сафьярович,  
педагог дополнительного образования*

г. Казань, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы.....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР» .....	9
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР» .....	10
3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения .....	10
3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения .....	11
3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения .....	12
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР» .....	14
4.1. Содержание программы 1-го года обучения .....	14
4.2. Содержание программы 2-го года обучения .....	14
4.3. Содержание программы 3-го года обучения .....	16
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР» .....	18
5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....	18
5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....	27
5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....	35
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	44
6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «Вольная борьба-Мастер» .....	44
6.1.1. Текущие нормативные требования (Декабрь) .....	44
6.1.2. Итоговые нормативные требования (Май) .....	45
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР»... ..	46
7.1. Обеспечение программы методической продукцией .....	47
7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы .....	47
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР» .....	49
9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	50

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба-Мастер»</b>
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Хайрутдинов Альберт Сафьярович педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	11–17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Основная цель образовательной программы «Вольная борьба-Мастер»: развитие потребностей здорового образа жизни через систематические занятия вольной борьбой.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - соревнованиях местного, районного, городского, республиканского, всероссийского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба-Мастер» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа является углубленной, т.е. предполагает совершенствование учащимися основных двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств. Программа «Вольная борьба-Фаворит» является *модифицированной*, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде учащихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (*рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год*) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Новизна и оригинальность программы «Вольная борьба-Мастер» заключается:**

- в изменении структуры занятий, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы;
- в использовании компьютерных технологий на тренировках, что позволяет модифицировать тренировочный процесс и гарантирует большую эффективность в достижении результата, а также повысить информационную насыщенность тренировки, выйти за рамки тренировочного процесса, дополнить и укрепить содержание тренировок;
- в формировании личных качеств учащихся (общительность, сила воли, целеустремленность, самостоятельность, решительность).

**Актуальность программы.** В современных условиях жизни естественная двигательная активность подростков сравнительно невелика, поэтому физическую культуру и спорт, а, в частности, систематические занятия вольной борьбой, следует рассматривать как наиболее действенные средства обеспечения здоровья и физического развития, поддержания и повышения физической и умственной работоспособности. У детей, занимающихся физическими упражнениями, нерегулярно и в недостаточном объеме часто наблюдаются различные нарушения в состоянии здоровья и физическом развитии.

**Педагогическая целесообразность 3-летней программы «Вольная борьба-Мастер»** обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

**Основная цель образовательной программы «Вольная борьба-Мастер»:** формирование личности учащихся в процессе овладения основами спортивной борьбы, способными удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- совершенствовать основные движения в борьбе;
- совершенствовать сформированные навыки ведения схватки;
- совершенствовать технику и тактику вольной борьбы.

**Развивающие:**

- совершенствовать умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию.

**Воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям вольной борьбой;
- воспитывать морально-волевые качества у спортсменов.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 11-17 лет. В объединение принимаются учащиеся, прошедшие начальный этап обучения по программе «Вольная борьба-173», а также все желающие, имеющие на момент зачисления соответствующий программе уровень овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, уровень физического развития и двигательной подготовленности. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

1. продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
2. занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
3. годовая нагрузка – 144 часа;
4. минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

**Формы и режим занятий.**

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути занятий вольной борьбой, с позиций возникающих и создающихся в ходе занятий, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые занятия комплексного характера:

1. образовательные;
2. коррекционно-развивающие;
3. оздоровительные;
4. физкультурные;
5. рекреационные.

- работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях;

- дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

**Учебный материал** программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.** Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью учащиеся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

**Совершенствование двигательных навыков** осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

### **Формы организации учащихся.**

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации учащихся: групповая, индивидуальная, работа в парах.

1. Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

2. Индивидуальная форма и работа в парах используются в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

### **Основополагающие принципы, реализуемые программой:**

Коллективное воспитание - проявляющийся во взаимодействии детей и взрослых в процессе совместного решения задач по формированию у учащихся опыта самопознания, самоопределения, самореализации, совместного творчества.

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

1. Сохранность контингента учащихся - 90%;
2. Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;
3. 30 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
4. 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
5. 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
6. Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 95% учащихся.

#### **Ожидаемые результаты после 1-го года обучения.**

*Учащиеся должны знать:*

- основные виды движений и правила их выполнения;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

*Уметь:*

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

#### **Ожидаемые результаты после 2-го года обучения.**

*Учащиеся должны знать:*

- причины своего успеха и не успеха;
- виды соревнований, характер и способы проведения;
- оценки техническому действию.

*Уметь:*

- уметь судить схватку

- умение оценивать правильность выполнения своих действий
- уметь выполнять правильные тактические действия на чувства темпа и ритма, координацию движения
- выполнять приемы повышенной сложности.

### **Ожидаемые результаты после 3-го года обучения.**

*Учащиеся должны знать:*

- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- умение оценивать правильность выполнения своих действий.

*Уметь:*

- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- умение вносить необходимые коррективы в действие.

### **Способы проверки реализации образовательной программы:**

1. повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
2. участие в спортивных праздниках, конкурсах;
3. участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

1. соревнования местного, районного, городского, республиканского и всероссийского уровней.
2. контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

### **Формы и способы фиксации результатов:**

1. мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
2. личная книжка спортсмена.



**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-МАСТЕР»**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>1 год обучения (кол-во часов)</b>	<b>2 год обучения (кол-во часов)</b>	<b>3 год обучения (кол-во часов)</b>
1	Теоретическая подготовка (организация учебно-воспитательного процесса)	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	18	20	32
3	Специальная физическая подготовка	24	20	34
4	Техническая подготовка	34	30	24
5	Тактическая подготовка	34	36	24
6	Контрольные соревнования	8	10	10
7	Судейская практика	10	12	4
8	Контрольно-переводные испытания	8	8	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>