

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Совершенствование спортивной борьбы»**

**Актуальность** данной программы состоит в том, что ее реализация дает возможность учащимся совершенствовать свое мастерство в избранном виде спорта.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Совершенствование спортивной борьбы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является:** создание условий для совершенствования учащимися технико-тактических приемов спортивной борьбы, роста мастерства учащихся в избранном виде спорта, гармоничного физического, нравственного, социального развития юных спортсменов.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- углубить знания учащихся по спортивной терминологии, основам законодательства по физической культуре и спорту, правилам судейства;
- расширить знания учащихся по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания.

#### Развивающие:

- совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся, основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- совершенствовать технику и тактику спортивной борьбы;
- совершенствовать умения реализации на практике основ инструкторской и судейской практики.

#### Воспитательные:

- воспитывать навыки культурного и компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации программы:** продвинутый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 11-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного

процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Наполняемость групп: Режим занятий:**

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
4 года	12-24	12	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- правила соревнований по спортивной борьбе

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- соблюдать правила техники безопасности во время поединков;
- вести дневник тренировок;
- применять в повседневной жизни принципы правильного питания;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной борьбе

**уметь:**

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составлять комплексы упражнений для поддержания физической формы;
- самостоятельно и в группе проводить разминку.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- основы инструкторской деятельности;
- правила судейства.

**уметь:**

- демонстрировать основы техники и тактики спортивной борьбы в соревновательной деятельности;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей.

**К концу 4 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы судейской работы.

**уметь:**

- демонстрировать основы техники и тактики спортивной борьбы в соревновательной деятельности;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей;
- выступать в качестве секретаря, помощника судьи или рефери при проведении соревнований.

**Личностные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт позитивного общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

**Метапредметные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.