

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан – Удэ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Советского района г. Улан – Удэ»

Рекомендовано
Педагогическим Советом
МАУ ДО «ДТСР г.Улан-Удэ»
Протокол №_1_
« 03 » Сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДТСР г.Улан-Удэ»
И.И. Басхаева
« 03 » Сентября 2025г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тамир»

для обучающихся
Секции по вольной борьбе «Бухэ барилдан»

Возрастная категория – 10-11, 12-13, 14-16 лет

Срок реализации программы - 3 года
Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Составитель:
Бадмаев Бэлигто Баторович,
ПДО

Улан-Удэ, 2025 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы:

Программа «Тамир» составлена на основании следующих нормативно правовых документов: - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Конвенция о правах ребёнка принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России от 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226)

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дома творчества Советского района г. Улан-Удэ»;

- Локальные нормативные акты.

В соответствии с вышеперечисленными документами образовательная программа определяет содержание образования определенного уровня и направленности.

1.1 Основные характеристики программы.

Дополнительная образовательная программа «Тамир» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.2 Актуальность программы.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия вольной борьбой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер борьбы, самостоятельность тактических и технических действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у спортсменов проявление

разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к схваткам.

Эти особенности борьбы создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, борьба, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательным спортивным видом спорта, представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.3. Отличительные особенности программы

Борьба является одним из самых древних видов единоборств и имеет очень интересную историю. Борьба появилась в период становления человеческого рода как средство самозащиты от диких зверей, как способ добывания пищи и т.д. накопленный веками опыт с элементами единоборств передавалась из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него нужных прикладных навыков. Стать мастером в борьбе непросто: чтобы достигнуть заветной мечты, нужно много трудиться, пройти школу борьбы от новичка до спортсмена - разрядника, порой подвергая себя жестким испытаниям в учебно-тренировочной работе.

В программу олимпийских игр борьба входила в виде составной части греческого пятиборья - пентатлона (708г. до н.э.) и панкратиона - соединения кулачного боя и борьбы (648г. до н.э.), а также в качестве отдельного вида спорта.

В середине XIX столетия из Европы в Америку была завезена классическая борьба. Здесь возникло новое направление в ее развитии: были разработаны новые технические действия (приемы), в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия с помощью ног. Вскоре на арене появился ранее неизвестный вид спортивной борьбы - вольно-американский. Новый вид обрел многих поклонников, и в 1904 году этот вид борьбы был включен в программу олимпийских физиологических особенностей подростков и юношей.

Организм подростков и юношей имеет свои анатомо-физиологические особенности. При занятии спортивной борьбой необходимо учитывать и знать указанные факты.

К 13-15 годам у детей заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которые особенно интенсивно происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

До 13-15 лет завершается в основном развитие ловкости, которая связана со способностью детей и подростков осуществлять точные, координированные и быстрые движения. Следовательно, ловкость связана, во-первых, с пространственной точностью движений, во-вторых, с временной и, в-третьих, с быстротой решения сложных двигательных задач. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости. Точность движений в два раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста. Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно интенсивно сила увеличивается с 10-12 до 13-15 лет. Позже других физических качеств развивается выносливость. В занятиях с подростками и юношами надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы.

1.4. Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений секции борьбы:

- Базовые знания и умения навыкам технике, тактике борьбы.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха обучающихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы педагогики: - принцип сознательности и активности; - принцип наглядности; - принцип систематичности и последовательности; - принцип повторений; - принцип постепенности; - принцип доступности и индивидуальности; - принцип непрерывности; - принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей; - принцип связи теории с практикой.

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина.

1.5. Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий, подготовка всесторонне развитых спортсменов по вольной борьбе.

1.6. Задачи программы:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
- правильно распределять объем физических и психологических нагрузок;
- обучить учащихся технике и тактике спортивной борьбы.

2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость, гибкость и др. качества;
- привить навыки самостоятельных занятий к физическим упражнениям в свободное время;

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

1.7. Возраст обучающихся, которым адресована программа.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 11 лет, от 11-13 лет, от 14 до 16 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения – 12 человек,

3 год обучения – 12 человек

1.8. Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по вольной борьбе - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Тренировочные схватки проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень. у Кроме того, контрольные схватки незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы - 576ч. (144+216+216) .

Учебно-тренировочная нагрузка на группу

2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в 1 год обучения;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов;

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа 216 часов;

2.2.Срок реализации программы: программа рассчитана на

3 года обучения ежегодно в течение 9 месяцев , ежемесячно 4 недели (36 учебных недель)

2.3.Режим занятий :

2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа (в 1 год обучения);

3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов (2 год обучения) ;

3 раза в неделю по 2 часа =216 часов(3 год обучения);

3. Планируемые результаты:

3.1.Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для борца;
- Овладеют основами техники вольной борьбы;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических и тактических действиях в борьбе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном спорте ;

Будут уметь:

- Проводить специальную тренировочную разминку ;
- Овладеют различными приемами техники и тактики вольной борьбы;
- Овладеют навыками судейства в борьбе, навыками организации мини-турниров;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

К концу третьего года:

Будут знать:

- - расширят знания о технических и тактических действиях в борьбе;
- получат знания о развитии спортивной борьбы в России и РБ ;

Будут уметь:

- Проводить специальную тренировочную разминку ;
- Овладеют различными приемами техники и тактики вольной борьбы;
- Овладеют навыками судейства в борьбе, навыками организации мини-турниров;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Разовьют следующие качества:

- - улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
 - - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - - повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

3.2. Способы проверки результативности:

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения на всех годах обучения программы имеет 3 основных составляющих:

1. Входной контроль (вводное тестирование).
2. Промежуточный контроль
3. Итоговый контроль.

Формы подведения итогов реализации программы:

Входной контроль осуществляется при поступлении на 1 год обучения на вводном занятии и при приёме новых спортсменов.

В процессе выполнения кандидатами приёмных нормативов, педагог осуществляет тестирование физических качеств - как основных показателей при отборе в группу начальной подготовки по борьбе.

При помощи основных тестов -

- бег 60 метров;
- бег 800 метров;
- прыжок в длину с места - выявляется уровень базовой физической подготовки кандидатов.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого года обучения. В конце каждого года обучения учащиеся должны выполнить установленные требования по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке и по технической подготовке. Также воспитанники должны пройти тест на уровень знаний по теоретической подготовке.

По результатам, полученным на итоговом тестировании, принимается решение о переводе обучающихся на следующий год обучения по программе.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Водное занятие. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе	2	2		Собеседование Проведение анкетирования детей.. Заполнение журнала по инструктажам
2	Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.	2	2		Беседа. Практика.
3	Требование к спортивному инвентарю (борцовский ковёр) Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	1	1	Беседа. теория
4	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена	2	2		.
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся гигиена, самоконтроль на занятиях вольной борьбы	2	2		Сообщение учителя Практика.
6	Гигиена, закаливание, режим юного борца	2	2		Сообщение учителя Практика.
7	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1	. Сообщение учителя
8	Физическая культура. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	1	1	ОФП Практика
9	Правила соревнований по спортивной борьбе	2	2		Обучение Практика

10	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы. Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.	2		2	Обучение Практика
11	Приёмные и переводные испытания. Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.	2		2	Обучение Практика
12	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.	2		2	Обучение Практика
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
14	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
15	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Сообщение учителя Практика
16	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	
17	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
18	Основы техники вольной борьбы Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Обучение ОФП Практика
19	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика ОФП
20	Выполнение движений с мячом и без мяча. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика.
21	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	2		2	ОФП Обучение Практика
22	Воспитание координационных способностей	2		2	ОФП Обучение Практика
23	Промежуточное тестирование	2	1	1	Беседа. Практика.
24	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	1	1	Обучение Практика
25	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	ОФП Беседа. Практика.
26	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2		2	

	подготовка				
27	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы Правила соревнований	2		2	ОФП Практика
28	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Беседа. Практика.
29	Техника безопасности. Общая физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
30	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы Техника безопасности. Общая физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
31	Техника безопасности.	2		2	Обучение Практика Практика.
	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика.
	Техника безопасности.	2		2	Обучение Практика
32	. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
33	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Сообщение учителя Практика.
34	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
35	Техника безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Обучение Практика
36	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
37	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
38	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика Соревнование
39	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Соревнование

40	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
41	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
42	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
43	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
44	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
45	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
46	Техника безопасности. Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
47	Упражнение на развитие внимания и быстроту Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
48	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований.	2		2	
49	Упражнения на развитие выносливости.	2		2	
50	Техника безопасности. Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
51	Основы техники вольной борьбы Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование	2		2	

	техники и тактики борьбы				
52	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
53	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	
	Техника безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
54	Техника безопасности, Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	
55	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
56	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	
57	Техника безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
58	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
59	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
60	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
61	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
62	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	
63	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	
64	Техника безопасности. Тактика движение во время борьбы	2		2	

65	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Обманные маневры	2		2	
66	Техники безопасности. Совершенствование тактики выхода из захвата	2	2		
67	Отработка приемов	2		2	
68	Тренировочные схватки	2		2	
69	Участие в личных и командных соревнованиях.	2		2	
70	Судейская практика	2		2	
71	Итоговое занятие	2		2	
	Итого в год :	144 ч.	22	122	

2- ой год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие .Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.	2	2		Собеседование Проведение анкетирования детей. Заполнение журнала по инструктажам
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	2		Беседа.
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2		Беседа. теория
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2		. Беседа. теория
5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2		Беседа. теория
6	Правила соревнований по спортивной борьбе	2	2		Сообщение педагога.
7	Просмотр и анализ соревнований	2	2		Сообщение педагога
8	Установки перед соревнованием	2	1	1	ОФП Практика
9	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	2		Обучение
10	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика

[illegible]

22	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
23	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Беседа. Практика.
24	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
25	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика.
26	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
27	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	ОФП Практика
28	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика.
29	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
30	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
31	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика Практика.
32	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика.

33	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
34	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
35	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Сообщение Практика.
36	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
37	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
38	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
39	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
40	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика Соревнование
41	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
42	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
43	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика

[illegible]

[illegible]

	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы				
67	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
68	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
69	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
70	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
71	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
72	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
73	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	практика
74	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Контрольный урок
75	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
76	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
77	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование	2		2	Обучение Практика

[illegible]

	техники и тактики борьбы				
89	Тяжелая атлетика Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	2		теория
90	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2	2		Теория практика
91	Акробатика Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.	2		2	Теория практика
92	Упражнения на реакцию Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	практика
93	Упражнения на силу .отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание	2		2	Теория практика
94	Упражнения на укрепление мышц голенистопа	2		2	практика
95	Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.	2		2	практика
96	Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).	2		2	практика
97	Отработка приемов в партере переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).	2		2	практика
98	Совершенствование бросков	2		2	практика
99	Отработка разных способов ухода от захвата	2		2	практика
100	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Теория практика
101	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	практика
102	Подготовка к соревнованиям. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2		2	практика
103	Тренировочные схватки	2		2	практика
104	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	2		2	практика

105	Участие в соревнованиях	2		2	практика
106	Судейская практика	2		2	практика
107	Познавательльно-развивающая деятельность	2		2	практика
108	Итоговое занятие			2	Контрольный урок
	Итого в год:	216 ч	26	190	

3- ий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.	2	2		Собеседование Проведение анкетирования детей. Заполнение журнала по инструктажам
2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.	2	2		Беседа.
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	1	1	Беседа. теория
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2		. Беседа. теория
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1	Беседа. теория
6	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2		Сообщение педагога.
7	Правила соревнований по спортивной борьбе	2	1	1	Сообщение педагога
8	Просмотр и анализ соревнований	2	1	1	ОФП Практика
9	Установки перед соревнованием. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	2		Обучение
10	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
11	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
12	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика

13	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
14	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
15	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Сообщение учителя Практика
16	Техника безопасности.	2		2	практика
17	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
18	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Обучение ОФП Практика
19	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика ОФП
20	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика.
21	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	ОФП Обучение Практика
22	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
23	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Беседа. Практика.
24	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
25	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика.
26	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
27	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	ОФП Практика
28	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика.
29	Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика

	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы				
30	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
31	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика Практика.
32	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика.
33	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
34	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
35	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Сообщение Практика.
36	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
37	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Обучение Практика
38	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
39	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Практика
40	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика Соревнование
41	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
42	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
43	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
44	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика

45	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
46	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Практика
47	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
48	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
49	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
50	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
51	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
52	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	1	1	Практика
53	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
54	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
55	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
56	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
57	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
58	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	2		Практика
59	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
60	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	3		2	Практика
61	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2		2	Практика

	подготовка				
62	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
63	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
64	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
65	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
66	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
67	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
68	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2	0,5	1,5	Практика
69	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Практика
70	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
71	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Практика
72	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	0,5	1,5	Практика
73	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	практика
74	Техники безопасности. Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Контрольный урок
75	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
76	Техника безопасности. Общая физическая подготовка	2		2	Обучение Практика

	Специальная физическая подготовка				
77	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
78	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
79	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
80	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
81	Изучение совершенствование техники и тактики борьбы. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
82	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
83	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
84	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
85	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Обучение Практика
86	Укрепляющая физкультура Специальная физическая подготовка	2		2	Обучение Практика
87	Общая физическая подготовка Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	2		2	Обучение Практика
88	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	2		2	Обучение Практика
89	Общая физическая подготовка Упражнения в виде игр и единоборства.	2	2		теория
90	Общая физическая подготовка Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	2	2		Теория практика

91	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Теория практика
92	Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта. Отработка приемов в партере	2		2	практика
93	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Теория практика
94	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техника комбинирования приемов во время схватки	2		2	практика
95	Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	практика
96	Техника безопасности. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2		2	практика
97	Техника безопасности. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники борьбы в стойке	2		2	практика
98	Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром;	2		2	практика
99	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	практика
100	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Изучение совершенствование техники и тактики борьбы	2		2	Теория практика
101	Совершенствование бросков. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере	2		2	практика
102	Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор. Подготовка к соревнованиям	2		2	практика
103	Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке	2		2	практика
104	Отработка отдельных элементов схватки	2		2	практика
105	Совершенствование основных правил соревнований	2		2	практика

106	Судейская практика	2		2	практика
107	Познавательльно-развивающая деятельность Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр; викторин интеллектуальных состязаний «Знатоки спортивной борьбы»	2		2	практика
108	Итоговое занятие	2		2	Контрольный урок
	Итого в год:	216 ч	26	190	

2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретическая подготовка

ФК и спорт в России, Бурятии, за рубежом

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Общие тенденции подготовки спортсменов мирового уровня. Национальные виды спорта и этапы его развития.

Краткие сведения об организме человека

Гигиена, закаливание, режим, питание. Врачебный контроль, самоконтроль. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств.

Общая физическая подготовка

Изучение и совершенствование тактики и техники борьбы. Планирование и учет достижений спортсмена.

Подготовка спортсмена

Морально-волевая и психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия для каждой возрастной группы спортсменов и пика спортивных достижений в соответствии с календарем спортивных игр.

Правила и проведение спортивных соревнований

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочные схватки. Приемы в стойке, приемы в партере. Соревновательная подготовка по борьбе. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Учебно-тренировочные схватки. Приемы в стойке, приемы в партере. Учебно-тренировочные сборы. Практика проведения учебно-тренировочных сборов на выезде и на местах. Подводящие и специально-подготовительные упражнения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Методическое обеспечение программы:

Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.
- Положение о проведении турнира по вольной борьбе.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- Видео материалы специальных физических упражнений по борьбе .
- Видеозаписи выступлений на соревнованиях по борьбе.
- Правила судейства на соревнованиях по вольной борьбе.
- Регламент проведения турниров по вольной борьбе различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр.
 - Рекомендации по организации турниров по вольной борьбе.

Материально — техническое обеспечение:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.
- спортзал ;
- борцовский ковёр;
- манекены;
- штанги, гантели;
- тренажеры, перекладина для подтягивания;
- мячи;

3.2.Условия реализации программы

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал для борьбы;
- игровой спортивный зал;
- раздевалки;
- душевые кабины;

3.3.Список литературы:

- Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002
- Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
- 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.
- Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
- Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
- Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
- Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
- Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
- Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
- Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
- Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
- Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
- Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
- Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт»,

2004.

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

Список литературы для обучающихся:

Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

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.

Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.

Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.

Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов