

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Вашкинского муниципального округа
«Вашкинский центр дополнительного образования»

Согласовано:
Методический совет
от 26.05.2025 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ:
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»
Белова Н.В.
Приказ № 37 - Од от 28.05.2025 г.

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 28.05.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Грэпплинг»

Срок реализации -2 года

Возраст обучающихся 7-17 лет

Автор: Смирнов Владимир Юрьевич,
тренер - преподаватель

с. Липин Бор

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	18
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.....	21
2.4. Список информационных источников.....	23
Приложения.....	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грэплинг» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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 БОУ ДО «Вашкинский ЦДО», утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 151-ОД от 20.12.2023 г.
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»

Актуальность состоит в том, что в секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются положительные социальные

качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия по программе *Грэплинг - (спортивная борьба)* предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм с юного возраста. Оказывают особое влияние на личность будущих борцов. Т.к. занимаясь, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Отличительные особенности данной программы – доступность и упрощенность. По ней могут обучаться дети школьного возраста с 7-ми лет. При наборе учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций.

Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип сознательной активности;
- принцип наглядности;
- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности.
- принцип игровой формы обучения
- принцип «ситуации успеха»

Уровень сложности:

Программа включает базовый и углубленный уровень. (Таблица 1).

Уровни освоения ДООП	Группа	Количество часов	Срок освоения
Базовый	Группа начальной подготовки	216	1 год
Углубленный	Учебно-тренировочная группа	216	1 год

На базовый этап зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники грэплинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочную группу.

Возраст детей: программа адресована детям 7-17 лет.

Сроки реализации программы два года по 216 часов в каждом, 6 часов в неделю.

Форма и режим занятий:

Формы организации занятий: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Режим занятий:

Уровень	Группа	Продолжительность занятия (академ. часов)	Количество занятий в неделю	Количество академ. часов в неделю
Базовый	НП	2	3 раза	6
Углубленный	УТГ	2	3 раза	6

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование духовно - нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий борьбой (Грэпплинг).

Задачи:

обучающие

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы - грэпплинг;
- обучить технике и тактике спортивной борьбы (Грэпплинг);
- сформировать навыки ведения схватки.

развивающие

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- развить познавательную активность и интерес к занятиям борьбой и спортом в целом.

воспитательные

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-й год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	9	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	-	2	
	Итого часов	216	8	208	

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Тема. Физическая культура и спорт в России. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России. Основы системы физического воспитания в России. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской классификации для присвоения разрядов по греко-римской борьбе. Органы управления физкультурным движением в РФ.

Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий спортом. Краткая характеристика основных систем организма. Расход энергии в процессе 7 занятий спортом. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств юных спортсменов. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Мышечная система, классификация мышечных волокон.

Тема. Гигиена и закаливание. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к питанию.

Тема. Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила

поведения в спортивном коллективе. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике. Общая и специальная психическая подготовка, и ее роль в грэпплинге. Средства и методы воспитания волевых качеств борца. Эмоциональное состояние борца. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие о мотивации, формирование и развитие мотивов. Спортивные ритуалы и их роль в моральной и психологической подготовке спортсменов. Комплексное применение методов психорегуляции.

Тема. Влияние физкультуры на организм. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема. Правила организации и проведения соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема. Физиологические основы тренировки. Сущность физиологии упражнений и спорта. Срочная и долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам. Мышечный контроль движений. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Основные энергетические системы. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность.

Тема. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда, уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях

борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Размеры зала для борьбы. Эксплуатация залов борьбы. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств. Оборудование мест соревнований.

Общезначительная подготовка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища; упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; профилактики плоскостопия.

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с;

- скоростная: имитация бросков, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;

- на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 3 м;

- на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;

- на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Психологическая подготовка

- волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

Нравственное воспитание

- взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

Техническая и тактическая подготовка.

Тема Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с детьми на всех этапах подготовки:

1. усвоение изученного материала

2. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

Контроль подготовленности борцов в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом пола, биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередованием его с физическими упражнениями.

Контрольные и календарные соревнования

- участие в соревнованиях по общефизической подготовке, 1, 2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях по грэпплингу.

2-й год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	9	Участие в соревнованиях
6	Аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
	Итого часов	216	8	208	

Содержание программы 2 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема. Вводное занятие. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.*
Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема. *Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.*
Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема *Правила соревнований по спортивной борьбе.* Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Тема *Установки перед соревнованием.* Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Общезначительная подготовка

Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, кросс, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: различные ползания и переползания на боку, животе, спине в паре и самостоятельно; кувырки вперед, назад из упора присев, из основной стойки, до упора присев; кувырок через левое (правое)

плечо; перевороты колесом. Выполнение различных подготовительных упражнений для борьбы на определенное количество повторений, на время.

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подошвой стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; отхвата – удар голенью по падающему мячу;

- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

-для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции;

- для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;

-для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам;

- для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы;

- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.

Психологическая подготовка

Решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.

Нравственное воспитание

Поведение в школе, дома, в секции. Взаимопомощь, дисциплинированность, страховка партнера. Инициативность.

Техническая и тактическая подготовка.

Тема Стойка в партере.

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения. Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема Приемы в стойке.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок с захватом ноги и др.).

Тема Приемы в партере.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот накатом и др.).

Тема Совершенствование бросков.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (бросок через грудь, «зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема Уход от захвата.

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Приемы борьбы в стойке

Броски руками

- выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием);
- с захватом ноги (бедра, голени).

Броски ногами

- подножки: задняя.
- подсечки: боковая, изнутри.
- подсады: бедром, через голову.

Броски туловищем

- через спину.
- через бедро.

Падения: на бок, на спину, на живот.

Переводы в партер захватом за шею, руку, туловище, ногу. Защитные действия от захватов. Контрприемы.

Приемы борьбы в партере

Техника сковывающих движений:

- удержание ногами;

- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны спины.
- уходы с удержаний.

Комбинации из приёмов.

Болевые приёмы на руки

- рычаг: локтя, плеча. - узлы: локтя, плеча.

Борьба: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, с применением болевых приёмов, на контроль позиции - поединок до 4 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного задания. Борьба с заведомо сильнее противником.

Теоретическая и методическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль, знание основ техники, методики тренировки. Правила соревнований, классификация техники грэпплинга, анализ соревнований.

Соревновательная подготовка: участие в 5 – 6 соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судейских семинарах. Участие в показательных выступлениях.

Контрольные и календарные соревнования

Участие в 5-6 соревнованиях. Участие в «Днях борьбы»

Восстановительные мероприятия

Прогулки, подвижные игры. Режим дня, питание, питьевой режим. Закаливание, душ, баня. Витаминизация. Массаж.

Техническая подготовка для спортивной борьбы (раннее изученные, с увеличением дозировки и с выполнением в комбинациях)

Медико-педагогический контроль.

Педагогический контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

- тренировочные и соревновательные воздействия;

- состояние условий соревнований;

С помощью группы тестов:

1. Тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психологические тесты.

2. Стандартные тесты – контрольные нормативы по ОФП выполняют без предельной нагрузки.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Задачи врачебного контроля:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий.

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных нагрузок.

Контрольные испытания.

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с детьми на всех этапах подготовки:

3. усвоение изученного материала

4. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

5. участие в соревнованиях

Контроль подготовленности борцов в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом пола, биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

Ожидаемые результаты:

-сдача нормативов ОФП, ГТО.

-достижение призовых мест в областных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Уровень освоения Программы	Результат
Базовый	<ul style="list-style-type: none">- Владение гимнастикой, акробатикой, двигательными умениями- Динамика развития координации, гибкости, быстроты- Опыт участия в соревнованиях на уровне региона- Динамика развития настойчивости, выдержки, смелости- Развитие навыков работы в группе, в команде- Принятие принципов ЗОЖ- Развитие устойчивого интереса к занятиям по спортивной борьбе-Опыт участия в организации соревнований в качестве волонтеров в команде организаторов
Углублённый	<ul style="list-style-type: none">- Владение сложными элементами гимнастики, акробатики, двигательных умений.– Динамика развития координации, быстроты, силы, силовой выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств.- Динамика развития целеустремлённости, инициативности, решительности.- Опыт участия в соревнованиях на уровне региона, СЗФО- Соблюдение принципов ЗОЖ- развитие навыков работы в команде- Устойчивый интерес к занятиям по спортивной борьбе- опыт участия в проведении соревнований в качестве судей, организаторов

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			1							1
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						1				1
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1

8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										8
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3.Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность										
ВСЕГО ЧАСОВ:	27	23	23	23	23	24	24	24	25	216

2 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2. Просмотр и анализ соревнований		1								1
3.Гигиена и закаливание.			1							1
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						1				1
7. Установки перед соревнованиями			1				1			2
Всего:										8
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3.Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2

7. Соревновательная деятельность										
ВСЕГО ЧАСОВ:	27	23	23	23	23	24	24	24	25	216

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относятся следующее: организационные, кадровые, материально-технические, а также требования к технике безопасности.

Организационные условия.

Для зачисления в группы необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказании образовательных услуг от родителя (законного представителя).

Материально-технические условия

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами). Зал должен быть оборудован турниками, шведскими стенками и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, эспандеры. Для спортсменов необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, оборудованный тренажерный зал. Комплектация необходимого оборудования:

-борцовский ковёр.

Кадровые условия

Программа должна реализовываться педагогом, обладающим соответствующими данной программе профессиональными знаниями и компетенциями. Педагог должен иметь большую спортивную и соревновательную практику, высокий спортивный разряд. Знать правила соревнований и следить за их обновлением, участвовать в судейской работе

на соревнованиях. Важно участие педагога в организации и проведении соревнований разного уровня.

Требования к технике безопасности

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по офп и грэпплингу к занимающимся предъявляются определённые требования:

- каждый занимающийся должен иметь справку от врача;
- приходить на занятие в дни, соответствующие расписанию;
- наличие специальной спортивной формы;
- входить в зал и заниматься только в присутствии тренера;
- безопасное направление выполнения приёмов;
- покидать зал под контролем тренера.

Залогом безопасности на занятиях, служит правильная техника выполнения приёмов и упражнений, а также знание самостраховки и выполнение подстраховки партнёра.

2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся, осуществляются следующие виды педагогического контроля:

1. Вводный контроль. Проводится в начале первого года обучения для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям, отношение к занятиям физкультурой и спортом.
2. Оперативный контроль. Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма

обучающегося (частота дыхания, цвет кожных покровов, работоспособность), для оперативного регулирования динамики нагрузки.

3. Текущий контроль. Используется для фиксации уровня развития волевых качеств и качеств, необходимых для работы в команде. Результаты этого контроля дают возможность корректировать уровень сложности предлагаемых заданий, определять педагогическую тактику организации групповой и командной работы.

4. Аттестация по результатам освоения части Программы. Позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивных занятий за год. Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовке и техническая аттестация.

5. Аттестация по итогам освоения Программы. Проводится в конце обучения по программе для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач, по разным критериям подготовки.

Основные используемые педагогические методы обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация)
- практическая работа (упражнение, тренировка)
- методы проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, в поединке и решение проблемы)
- метод проектирования (планирование деятельности)
- метод наглядности (использование вспомогательных демонстрационных средств и материалов)

Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,

- порицание, педагогическая оценка поступка (как альтернатива наказания).

Основные методы спортивной подготовки:

- игровой,
- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- переменный.

2.4. Список информационных источников:

1. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
3. Галковский Н.М., Катулина З.А. Спортивная борьба – М.: Физкультура и Спорт, 1968.-266 с., ил.
4. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
5. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
6. Максимов Д.В Физическая подготовка единоборцев –М.: ТВТ, Дивизин,2011, -160 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.

9. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
10. «Физиология человека «ФИС» 1975 год 5- издание под общей редакцией профессора Н.В. Зимкина.
11. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
12. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
13. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие /Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
14. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
15. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, (1) с.: ил. – (Профессия тренер)

Контрольные тесты – нормативы.

Контрольные нормативы для группы начальной подготовки и учебно-тренировочной группы (соответственно возраста в рамках ГТО)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Гибкость	Наклон вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 7 см)	Наклон вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 12 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Пресс 20 сек. (не менее 20 раз)	Пресс 20 сек (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) Пресс 20 сек (не менее 10 раз) Вис на перекладине (не менее 10 сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) Пресс 20 сек (не менее 7 раз) Вис на перекладине (не менее 10 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Координация	Челночный бег (не более 9,6 сек)	Челночный бег (не более 10 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 2

Показатели волевых качеств обучающихся

Уровень подготовки	Волевые качества/Уровень развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стартовый	Дисциплинированность	не выполняет задания на занятии	не охотно выполняет задания на занятии	охотно выполняет задания на занятии
	Самоконтроль	не умеет контролировать свои эмоции, поведение.	слабо контролирует свои эмоции, поведение	умеет контролировать свои эмоции, поведение
	Самостоятельность	не справляется с самостоятельной работой	плохо справляется с самостоятельной работой	хорошо справляется с самостоятельной работой

Приложение № 3

Показатели развития навыков в команде

Уровень обучения/Уровень развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стартовый	Не желание выполнять задания в группах, командах.	Безразличие к выполнению заданий в группах, командах.	Наличие интереса к выполнению заданий в группах, командах.

Тест «Культура здорового образа жизни»

Цель: изучение уровня развития культуры здорового образа жизни у обучающихся по ДООП

Процедура: обучающимся на каждом уровне обучения предлагается ответить на вопросы соответствующей части теста, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются верными.

Часть I. Принятие установок ЗОЖ (для обучающихся на базовом уровне программы)	
1. Как ты считаешь, вредные привычки приводят:	
а) к замедлению роста организма	1
б) к уважению окружающих, интересному опыту	0
в) к развитию хронических заболеваний	2
2. Здоровый образ жизни для тебя это:	
а) идеал, которого не достичь	0
б) твоя ежедневная система действий, направленная на сохранение и укрепление здоровья	2
в) перечень мероприятий в школе, направленных на укрепление и сохранение здоровья	1
3. Какие привычки ты считаешь полезными для здоровья?	
а) регулярно читать новости спорта	0
б) регулярно измерять пульс, давление	1
в) регулярно делать зарядку, пробежку	2
4. Что значит для тебя «питаться правильно»?	
а) есть все, что нравится и сколько хочется;	0
б) есть в одно и то же время, не менее 4 раз в день;	1
в) есть сбалансированную по составу и калорийности пищу, не переедать;	2
5. Какая привычка никогда не станет твоей?	
а) привычка обливаться холодной водой	0
б) привычка совершать утреннюю или вечернюю пробежку	1
в) привычка употреблять психо-активные вещества (никотин, алкоголь и пр.)	2
6. Если твой друг предложит тебе закурить, то ты	
а) согласишься	0
б) откажешься	1
в) откажешься и будешь убеждать друга бросить курить	2
Часть II. Проявление культуры здорового образа жизни в поведении (для обучающихся по углубленному уровню)	
1. Регулярно ли ты делаешь утреннюю зарядку?	
а) да, для меня это необходимо	2
б) хотел бы делать, но не всегда удаётся себя заставить	1
в) нет, не делаю.	0
2. Каникулы удались, если ты смог:	
а) активно заниматься спортом	2
б) принять участие в различных проектах со своими друзьями (лагерные сборы, походы, поездки)	1
в) играть без ограничений в компьютерные игры	0
3. Когда ты ложишься спать?	
а) всегда в одно время	2
б) по настроению.	0
в) по окончании всех дел	1

4. Какое место занимает спорт в твоей жизни?	
а) активно занимаюсь спортом, стремлюсь к спортивным достижениям	2
б) спорт для меня – это способ отдохнуть от нагрузки в школе	1
в) занимаюсь спортом, чтобы суметь постоять за себя	0
5. Что ты делаешь для укрепления своего здоровья?	
а) не имею вредных привычек	1
б) одеваюсь по погоде, ем витамины	0
в) правильно питаюсь, соблюдаю режим дня, занимаюсь физкультурой	2
6. Что для тебя важнее? Какая ценность будет для тебя на первом месте?	
а) здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение)	2
б) материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).	0
в) уважение окружающих (хорошие отношения с одноклассниками, друзьями)	1

Обработка данных: за выбор варианта ответа учащиеся получают 0,1 или 2 балла. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний, установок и действий, соответствующих ЗОЖ. Максимально возможная сумма баллов – 12. 0-2 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, установки и принципы ЗОЖ не присвоены; 3-5 баллов – ниже среднего уровня. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные, готовность следовать правилам ЗОЖ не проявлена; 6-8 баллов – средний уровень. Сформирован необходимый объем знаний и установок о ЗОЖ. Действия по соблюдению ЗОЖ проявлены. 9-10 баллов – выше среднего уровня. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, установки осознанные, в поведении проявляются систематизированные действия по соблюдению правил ЗОЖ. 11-12 – высокий уровень Знания, установки и поведение полностью.