

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета
отделения «Борьба на поясах»

Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОРЬБА НА ПЯСАХ»
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:
ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ)**

для этапа начальной подготовки

(Программа разработана в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «БОРЬБА НА ПОЯСАХ», утвержденной приказом Минспорта России от «14» декабря 2022 №1220)

Срок реализации программы 1 год на этапе:

начальной подготовки – 1-3 год обучения

Авторы-составители: Кутасов С.Е. - директор школы;

Соловьева Н.И. – заместитель директора по НМР;

Мартышенко НВ. – тренер-преподаватель;

Ивков Я.В. – тренер-преподаватель

Ростов-на-Дону
2022 год

I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 5 по виду спорта «Борьба на поясах», утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Борьба на поясах» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Борьба на поясах» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 10 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе-2-3 года.

Сроки реализации этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по данным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) Вольный стиль	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) Классический стиль
Этап начальной подготовки	2-3	10	10

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Борьба на поясах» (таблица № 3).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек) Вольный стиль	Количественный состав группы (человек) Классический стиль
Начальной подготовки	до одного года обучения	align="center">10	align="center">10
	свыше одного года обучения		

Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет на этапе начальной подготовки составляет:

Таблица № 3

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3
-----------------------	---	---	---

	НП		
	1	2	3
	10	10	10
	15	14	14
	20	20	20

Объемы соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Всего поединков	8	8

Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МБУ ДО ДЮСШ № 5 для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 5

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и	\approx 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	по виду спорта			
--	----------------	--	--	--

Распределение тренировочной нагрузки при самостоятельной работе

Таблица № 6

Этап начальной подготовки 1 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	60		60		60		
Специальная физическая подготовка	30		30		30		
Техническая подготовка							
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	90	0	90	0	90	0	0

Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	40		40		40		
Специальная физическая подготовка	40		40		40		
Техническая подготовка	40		40		40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	120	0	120	0	120	0	0

Примерный календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение года

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Рекомендации по проведению медико-восстановительных мероприятий

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его непосредственным контролем.

Средства восстановления используется лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Целесообразно в тренировочный процесс ввести упражнения «активного расслабления», для более эффективного естественного восстановления организма. К таким методам можно отнести цигун,

медитацию, аутотренинг.

Программа медико-восстановительных мероприятий

Таблица № 8

Год подготовки	Возраст спортсменов	Количество часов	Мероприятия	Лекции
Этап начальной подготовки				
1-й год подготовки	7-8 лет	2	Гигиенический душ ежедневно 5мин; Рефлексотерапия (ножные коврики, хождение по гальке) по 5мин 10дн-2нед; Ванны с хвойным экстрактом по 10мин 10дн-2нед.	«Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
2-й год подготовки	9-10 лет	4	Контрастный душ 5-8 мин ежедневно (утром после зарядки сначала теплая вода, затем несколько минут горячая, минуту холодная, несколько минут горячая). После душа растереться жестким махровым полотенцем.; Рефлексотерапия по 5мин 10дн-2нед; Самомассаж по 5-10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед.	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля»

II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее –

обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,

в том числе о виде спорта «борьба на поясах»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «борьба на поясах»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения); **Приложение № 1**

3.2. Годовой план по месяцам. **Приложение № 2**

Система контроля.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»;

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«борьба на поясах»**

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	10.4	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	23	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1

Приложение № 1 Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения)

Примерный годовой учебно-тренировочный план «Борьба на поясах»

Таблица № 10

№№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		До года	Свыше года
		Этап начальной подготовки	
		Недельная нагрузка в часах	
		4.5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (чел) Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Общая физическая подготовка	89-113	116-131
2.	Специальная физическая подготовка	36-45	46-64
3.	Техническая подготовка	53-64	65-79
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	4-10	5-12
5.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	2-6
6.	Инструкторская и судейская практика	9-17	14-25
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	6-6	6-6

	Общее количество часов в год	234-312	312-416

Приложение № 2 Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)