

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от « 29 » 08 2023 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова  
Приказ № 204  
от « 29 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

*направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 6 лет (216 часов)*

**автор-составитель:**

Нотфуллин Илхам Хабибрахманович,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»  
Камардин Александр Валерьевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Нотфуллин Илхам Хабибрахманович, педагог дополнительного образования Камардин Александр Валерьевич, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая   групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования здоровой личности, способной к саморазвитию
5.5.	Образовательные модули	
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	программа включает в себя учебные занятия, практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Педагог использует следующие методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивация, инструктивно-репродуктивный, наблюдение

<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	вводный контроль проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных соревнований. С целью выявления уровня усвоения образовательной программы проводится промежуточный контроль в мае каждого года обучения в форме зачета по сдаче нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года обучающимися 6-го года обучения в форме соревнования
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	выпускник будет обладать высоким уровнем спортивной подготовки и будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2021г. – дата разработки программы; 29.08.2023г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия вольной борьбой укрепляют не только физически, но и укрепляют силу воли, дисциплинируют, помогают осознать свои возможности, раскрыть в себе способность побеждать.

### **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];

– Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [5]

– Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Большие возможности в укреплении здоровья детей предоставляет вольная борьба. Это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Долговременное пребывание в школах и большая загруженность учебным материалом, сидение дома за гаджетами приводит к тому, что дети ведут малоактивный образ жизни. Как результат, отмечается

- слабое физическое развитие детей и подростков;
- отсутствие у них интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом;
- отсутствие физической и психологической выносливости.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко не полный перечень преимуществ вольной борьбы. Занятия борьбой формируют активные жизненные позиции у молодежи, содействуют интеллектуальному, эстетическому, нравственному воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически развивают телосложение и физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спорта, создания условия для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития обучающихся. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

**Новизна** программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель программы:** создание условий для формирования здоровой личности, способной к саморазвитию посредством занятий вольной борьбой.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков в области техники и тактики вольной борьбы, обеспечивающих базу для дальнейшего участия и достижений в соревновательной деятельности;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать личностные качества.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- развитие стремления следовать нормам культуры межличностных отношений, спортивной этики;
- воспитание гражданско-патриотических качеств личности.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 7-17 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям вольной борьбой.

### **Объем программы**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель: 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа); со второго по четвертый год обучения общий объем нагрузки – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа). Для обеспечения активного отдыха обучающихся в каникулярный период организуются профильные спортивные смены в условиях детского оздоровительного лагеря.

### **Формы организации образовательного процесса**

Программа включает в себя учебные занятия, практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Педагог использует следующие методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивация, инструктивно-репродуктивный, наблюдение.

### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы 6 лет для детей с 7-17 лет.

### **Режим занятий**

1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа); со второго по шестой год обучения общий объем нагрузки – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа).

### **Педагогические технологии, применяемые в программе**

Технология личностно-ориентированного обучения цель использования: создание благоприятных условий для каждого обучающегося. Основой содержания личностно-ориентированного обучения является: формирование у обучающихся двигательных умений и навыков на базе которых строится учебно-тренировочный процесс по вольной борьбе. Личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов; определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения направляет обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Игровая технология используется для развития познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям вольной борьбой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. При проведении учебно-тренировочного процесса применяем следующие приемы игровой технологии: включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; проведения соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта, улучшению развития физических качеств, спортивных показателей.

Технология проблемного обучения развивает у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать

препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируем такие условия, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели. Технология проблемного обучения дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения педагог имеет возможность проводить психологическую работу с обучающимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Здоровьесберегающая технология обеспечивает сохранность здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности по вольной борьбе. При планировании проведения учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей обучающихся; применяются методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям вольной борьбой у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже одного раза в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация; организация каникулярного отдыха. Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревнований способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения формирует учебно-тренировочный процесс, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности. Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок. При построении данной технологии подразумевается свобода педагога в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки. Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у обучающихся групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств педагога, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие педагога и обучающегося в контакте с родителями и Учреждением Дополнительного Образования. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом УДО целей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: биологией, физической культурой.

Программа обеспечивает достижение обучающимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные результаты:

- определять влияние занятий физическими упражнениями и вольной борьбой на здоровье человека;
- понимать цель выполняемых действий, вносить коррективы в свою работу;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- работать индивидуально и в группе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочную литературу;
- выслушивать друг друга, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, коллективе.

Предметные результаты:

- научиться выполнять различные технические приёмы;
- научиться выполнять комплексы упражнений;
- научиться реализовывать тактические схемы ведения поединка;
- овладеть умениями по оказанию само – и взаимопомощи;
- научиться навыкам проведения соревнований в качестве судьи или помощника судьи;
- овладеть основными правилами соревнований;
- самостоятельно подбирать одежду и обувь для занятий;
- применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании.

Личностные результаты:

- обладать ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- обладать осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению;
- обладать коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, творческой деятельности;
- понимать ценности здорового образа жизни;
- адаптировать знания к условиям окружающей среды;
- получить мотивацию к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Организация воспитательной работы в рамках программы**

Проведение праздников и развлекательных программ и других мероприятий в рамках программы. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

### **Цифровая технология**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12. 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы.

### **Обоснование использования дистанционных образовательных технологий**

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

В соответствии с требованиями п.10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>.

**Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия** на основании договора о сотрудничестве в сфере образования и профориентации обучающихся с Федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» и Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» при содействии которого проводятся соревнования, мастер-классы, учебно-тренировочные семинары.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Стартовая диагностика проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных соревнований. С целью выявления уровня усвоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация в мае месяце каждого года обучения в форме зачета по сдаче нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года обучающимися 6-го года обучения в форме соревнования.