

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Боханская детско-юношеская спортивная школа»

Принята педагогическим советом  
МБУ ДО «Боханская ДЮСШ»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « 25 » июня 2025г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Боханская ДЮСШ»  
А.Г. Балтахинов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « 25 » июня 2025г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта спортивная борьба, дисциплина: вольная борьба**  
**на 2025/2026 учебный год**

п. Бохан

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Образовательная деятельность	
2.1. Цель, задачи дополнительного образования в области физической культуры и спорта .....	3
2.2. Организация образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.....	4
2.3. Условия обучения по дополнительным общеразвивающим программам и порядок приема .....	5
2.4. Порядок комплектования групп на различных этапах подготовки.....	6
3. Ресурсное обеспечение реализации программы	
3.1. Программное обеспечение образовательной деятельности.....	7
3.2. Материально-технические ресурсы .....	7
3.3. Кадровые ресурсы .....	7
Приложение 1. Учебный план	
Приложение 2. Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта вольная борьба	
Приложение 3. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта вольная борьба	
Приложение 4. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год	
Приложение 5. Календарный план - график на 2025/2026 учебный год	
Приложение 6. Требования, содержание и методика проведения контрольно-переводных нормативов	

## **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа определяет направленность, объем, содержание и порядок организации образовательной (тренировочной) деятельности в МБУ ДО «Боханская ДЮСШ» (далее ДЮСШ) на 2025/2026 учебный год.

Нормативно-правовая база для разработки образовательной программы:

- «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ;
- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ;
- 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";
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022г. №629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУ ДО «Боханская ДЮСШ».

ДЮСШ осуществляет образовательную (тренировочную) деятельность в соответствии с действующим законодательством РФ, лицензией серия 38ЛО1 № 0003757 от 14 марта 2016 года, № 9486, выданной Службой по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области на осуществление образовательной деятельности, Уставом МБУ ДО «Боханская ДЮСШ» и локальными нормативными актами.

## **II. Образовательная деятельность**

### **2.1. Цель, задачи дополнительного образования в области физической культуры и спорта**

Учреждение создано в целях обеспечения условий для реализации гражданами Российской Федерации гарантированного права на занятия физической культурой и спортом. Основной целью деятельности является образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно - спортивной направленности.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающихся;

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

## **2.2. Организация образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта**

В 2025/2026 учебном году ДЮСШ организует образовательную (учебно-тренировочную и соревновательную деятельность) по виду спорта: вольная борьба.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта:

- дополнительными общеразвивающими программами.

Учебно-тренировочный процесс регламентируется годовым календарным учебным графиком, учебными планами, расписанием тренировочных занятий. В ДЮСШ устанавливается 6-дневная рабочая неделя для тренеров-преподавателей.

Учебный год для второго и последующих лет обучения начинается 1 сентября. Группы первого года обучения комплектуются к 15 сентября каждого учебного года. Продолжительность учебного года – 42 учебные недели.

Режим работы ДЮСШ: 9.00 - 21.00.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ по представлению тренеров-преподавателей в целях установления наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно - тренировочные занятия

(практические и теоретические);

- работа по индивидуальным планам подготовки;
- тренировочные сборы;
- соревнования;
- тестирование;
- восстановительные мероприятия.

#### Основные виды содержания подготовки

1. Физическая подготовка включает:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СПФ), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся, и излагается в доступной для них форме, а также может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика – подготовка к роли помощника тренера, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Осуществляется на продвинутом уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Результаты заносятся в протокол.

7. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

### **2.3. Условия обучения по дополнительным общеразвивающим программам и порядок приема**

Обучение детей начинается с достижения ими возраста в зависимости от избранного вида спорта: вольная борьба - на подготовительном уровне с 7 лет, на начальном – с 9 лет при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

В исключительных случаях по желанию родителей (законных представителей) допускается прием детей в более раннем возрасте.

Деятельность детей в ДЮСШ осуществляется в спортивных группах на двух уровнях:

- подготовительный;
- начальный;
- продвинутый.

Подготовительный уровень не является обязательным.

№	Уровни обучения	Направленность тренировочного процесса	Срок реализации этапа
1	Подготовительный уровень	Организация занятий, направленных на укрепление здоровья и способствующих повышению уровня физической подготовленности.	2 года
2	Начальный уровень	Организация систематических занятий спортом, направленных на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.	до 4 лет
3	Продвинутый уровень	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение спортивных нормативов в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных	до 4 лет

		особенностей обучающихся.	
--	--	---------------------------	--

Прием детей в Учреждение проводится по их свободному выбору на основании:

- электронной записи в информационной системе Навигатор. Дети.
- письменного заявления родителей (законных представителей) ребенка в возрасте до 14 лет;
- письменного заявления ребенка, достигшего возраста 14 лет, согласованного с родителями (законными представителями);
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Оценка качества освоения детьми образовательных программ дополнительного образования осуществляется по результатам аттестации, проводимой в виде выполнения контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется при условии положительной оценки его деятельности тренером - преподавателем соответствующего вида спорта и выполнении контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой.

#### **2.4. Порядок комплектования групп на различных этапах подготовки**

Группы на отделениях ДЮСШ формируются в соответствии с Правилами приема, Порядком и основаниями перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

Минимальная наполняемость групп определяется на основе нормативных документов в зависимости от характера деятельности, сложности образовательных программ: на продвинутом и начальном уровнях – до 15 обучающихся, на продвинутом (углубленном) – 10-12.

### **III. Ресурсное обеспечение реализации программ**

#### **3.1. Программное обеспечение образовательной деятельности**

В 2025/2026 учебном году реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Список реализуемых программ

Отделение	Реализуемые программы	Возраст	Срок реализации
Вольная борьба	Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической	7-8 лет	2 года

	подготовке		
Вольная борьба	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта вольная борьба	с 9 лет	8 лет

### 3.2. Материально-технические ресурсы

Наименование спортивного сооружения	Местонахождение спортивного сооружения	Специализация спортивного сооружения по видам спорта	Общая площадь	Право владения
<u>Физкультурно-спортивный комплекс</u>	<u>Иркутская область п. Бохан Набережная, 11А</u>	Вольная борьба	<u>1716 кв.м.</u>	<u>оперативное управление</u>
<u>Земельный участок для эксплуатации стадиона</u>	<u>Иркутская область п. Бохан Набережная, 11А</u>	Вольная борьба	<u>23284 кв.м.</u>	<u>оперативное управление</u>

### 3.3. Кадровые ресурсы

Отделение	Количество тренеров-преподавателей		Качественные характеристики тренерско-преподавательского состава									
	ш	с	Уровень образования			Уровень квалификации категория			Стаж педагогической работы			
			высшее	Среднее проф.	Среднее общее	высшая	первая	соответствие	До 5 лет	5- 15 лет	16-25 лет	Свыше 25 лет
Вольная борьба	5	2	4	3	-	1	3		3	3	1	-