

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2022 № 1

Утверждена  
приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головкин Александр Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""  
ДЮСШ №1"", CN=Головкин Александр  
Александрович,  
E=toy\_dod\_sduwor\_1@mail.ru Основание: я  
подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2022-10-12 11:01:59

**«Спортивная борьба:**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня  
сложности 3 года обучения  
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивная борьба» для группы базового уровня сложности 3 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Спортивная борьба».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	<b>на базовом уровне сложности:</b> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; –повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	10-11 лет
Объём тренировочной нагрузки	8/368
Наполняемость группы	13-20 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 3 – 3 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

	<ul style="list-style-type: none"><li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li><li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками</li></ul>
--	--



**План-график  
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 3 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого	
<b>Обязательные предметные области</b>														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	0	<b>37</b>	
Общая физическая подготовка	10	9	8	8	8	8	8	8	5	9	7	0	<b>88</b>	
Вид спорта	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	5	0	<b>73</b>	
<b>Вариативные предметные области</b>														
Различные вида спорта и подвижные игры	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	0	<b>37</b>	
Специальные навыки (технико-тактическая и психологическая подготовка)	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	0	<b>37</b>	
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	0	<b>33</b>	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>	
<b>Практические занятия</b>														
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	<b>1 раз в год</b>													
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	<b>12</b>	
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>согласно календарю</b>													
Самостоятельная работа	0	2	4	2	9	4	5	5	4	2	0	0	<b>37</b>	
<b>Аттестация</b>														
Промежуточная аттестация									4				<b>4</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>368</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего	по плану ВУЗов и

	образования физкультурно-спортивной направленности	Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	Удовл-но	отлично	хорошо	Удовл-но
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
6	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
7	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	13	16	14	15	12	10
10	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

### Нормативы для проведения промежуточной аттестации в группах базового уровня подготовки

№ п/п	Контрольные	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	Удовл-но	отлично	хорошо	Удовл-но
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2	Челночный бег 3x10 м (с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
5	Бег 1500 м (мин,с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
6	Прыжок в высоту с места (см)	48	46	44	45	43	41
7	Бег 400 м (мин,с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
10	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	7	6	5	-	-	-
11	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	14	12	10	12	10	8
12	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	10	8	10	8	
13	10 кувырков вперед	17,5	18,0	18,5	18,0	18,5	19,0
14	Перевороты на мосту 10	18	20	22	22	26	30

	раз (с)						
15	10 бросков партнера своего веса через бедро (с)	24	28	32	28	32	36
16	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18	18	20	22

## «ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

### СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. Изучение переворота захватом рук сбоку Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочные занятия носят оздоровительный и воспитательный характер
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Упражнения в страховке и само страховке при падениях 1. упражнение для изучения группировки: 2. упражнения для изучения падения на спину Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Упражнения для изучения падения на бок: Упражнения для изучения падения на руки:	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
4 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	



		полную силу. Изучение                      переворота захватом рук сбоку Подвижные игры		
--	--	--	--	--

## ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Повторение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. Повторение переворота захватом рук сбоку Подвижные игры</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	<p>Тренировочные занятия носят оздоровительный и воспитательный характер</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища. Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья. Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Упражнения в страховке и само страховке при падениях 1. упражнение для изучения группировки: 2. упражнения для изучения падения на спину: 3. упражнения для изучения падения на бок: 4. упражнения для изучения падения на руки: Подвижные игры</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	

<p>4 день</p>	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища. Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья. Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б)накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	
---------------	---	---	---	--

## МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Повторение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. Повторение переворота захватом рук сбоку Подвижные игры</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	<p>Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища. Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья. Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Упражнения в страховке и само страховке при падениях 1. упражнение для изучения группировки: 2. упражнения для изучения падения на спину: 3. упражнения для изучения падения на бок: 4. упражнения для изучения падения на руки: Подвижные игры</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	

<p>4 день</p>	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Повторение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. Повторение переворота захватом рук сбоку Подвижные игры</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	
---------------	---	--	---	--

## ИЮНЬ-ИЮЛЬ-август

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Бег</p> <p>Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Учебная схватка в партере по формуле 2/2</p> <p>Передвижения, захваты и борьба за захваты.</p> <p>Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Бег</p> <p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Подведение итогов.</p>	
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Бег</p> <p>Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Упражнения в страховке и само страховке при падениях</p> <p>1. упражнение для изучения группировки:</p> <p>2. упражнения для изучения падения на спину:</p> <p>3. упражнения для изучения падения на бок:</p> <p>4. упражнения для изучения падения на руки:</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Бег</p> <p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Подведение итогов.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Бег</p> <p>Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Учебная схватка в партере по формуле 2/2</p> <p>Передвижения, захваты и борьба за захваты.</p> <p>Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Бег</p> <p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Подведение итогов.</p>	
4 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Бег</p> <p>Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Упражнения в страховке и само страховке при падениях</p> <p>1. упражнение для изучения группировки:</p> <p>2. упражнения для изучения падения на спину:</p> <p>3. упражнения для изучения падения на бок:</p> <p>4. упражнения для изучения падения на руки:</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Бег</p> <p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Подведение итогов.</p>	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Весы до 200 кг  
Гантели массивные от 0,5 до 6 кг  
Гири спортивные 16, 24 и 32 кг  
Гонг боксерский  
Доска информационная  
Манекены тренировочные для борьбы  
(разного веса)  
Маты гимнастические  
Медицинболы (от 1 до 12 кг)  
Мяч баскетбольный  
Мяч футбольный  
Насос универсальный  
(для накачивания спортивных мячей)  
Скакалка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
Тренажер кистевой фрикционный  
Стенка гимнастическая  
Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного  
веса  
Эспандер плечевой резиновый  
Канат для перетягивания

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

2.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

3.Спортивная борьба: учебник для ИФК /под общ. ред. А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1978.- 484 с.

4.От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт,1985.

5.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов олимпийском спорте. - Киев, 1999.

6.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

7.Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.

8.Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред.М.Я.Набатниковой. - М., 1982.

9.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

10.Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

ВАДА –Всемирное антидопинговое агентство – [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Всероссийская федерация борьбы - [belt-wrestling.ru](http://belt-wrestling.ru)