

Комитет образования администрации города Тамбова

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: Головков Александр Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""  
ДЮСШ №1"", CN=Головков Александр  
Александрович,  
E=toy\_dod\_soduswor\_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 углубленного  
уровня сложности 2 года обучения  
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивная борьба» для группы углубленного уровня сложности 2 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 углубленном уровне сложности:</b> – положительная тенденция социализации учащихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	13-14 лет
Объём тренировочной нагрузки	10/460
Наполняемость группы	10-14 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 углубленном этапе 2– 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; - 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;

	<p>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками</p>
--	--



**План-график  
распределения учебных часов группы углубленного уровня сложности 2 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
<b>Обязательные предметные области</b>													
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	<b>55</b>
Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	5	7	7	7	8	7	5	0	<b>78</b>
Основы профессионального самоопределения	8	8	8	9	5	8	8	8	8	8	5		<b>83</b>
Вид спорта	11	11	11	11	7	11	11	11	11	10	5	0	<b>110</b>
<b>Вариативные предметные области</b>													
Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	<b>46</b>
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	7	7	7	5	3	4	5	6	3	6	3	0	<b>56</b>
Спортивное и специальное оборудование	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	0	<b>39</b>
Судейская подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	0	<b>28</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	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	0	<b>15</b>
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>согласно календарю</b>												
Самостоятельная работа	0	0	3	0	17	3	2	0	3		0	0	<b>28</b>
<b>Аттестация</b>													
Итоговая аттестация									4				<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>552</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 образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и 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 углубленный уровень ПОДГОТОВКИ

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	упражнения	возраст		
			16 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св.74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
	выносливость	Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10
		Бег 800 м (с)	2,3	2,34	2,38
гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
		Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	40	44	38
		Подтягивание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату (5 м) с помощью ног (с)	9,8	10,0	11,0
		Лазанье по канату (4м) без помощи ног (с)	8,0	8,2	10,0
		гимнастика	быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	26	24		22	
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с борцом (кол-во раз)	14	16	10

		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади-партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12
Тяжелая атлетика	сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг- отлично, свой вес-хорошо, свой вес – 5 кг-удовлетворительно		
Спортивная борьба	быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38	36	32
Спортивная борьба	быстрота	10 бросков партнеров подворотом на время	Индивидуальный норматив		

### Контрольные нормативы для углубленного уровня подготовки

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	упражнения	возраст		
			16 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св.74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
	выносливость	Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10
		Бег 800 м (с)	2,3	2,34	2,38
гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
		Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	40	44	38
		Подтягивание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату (5 м) с помощью ног (с)	9,8	10,0	11,0
		Лазанье по канату (4м) без помощи ног (с)	8,0	8,2	10,0
гимнастика	быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	26	24	22
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с	14	16	10



		борцом (кол-во раз)			
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади-партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12
Тяжелая атлетика	сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг- отлично, свой вес-хорошо, свой вес – 5 кг-удовлетворительно		
Спортивная борьба	быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38	36	32
Спортивная борьба	быстрота	10 бросков партнеров подворотом на время	Индивидуальный норматив		

## «ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

### СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Совершенствование 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. Совершенствование переворота захватом рук сбоку Спортивные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
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	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.	

### ДЕАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Совершенствование 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	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	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;	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	

		б)накрывание выседом захватом руки по плечо.		
3 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: 3. упражнения для изучения падения на бок: 4. упражнения для изучения падения на руки: Спортивные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
4 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.	

## МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Совершенствование 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. Совершенствование переворота захватом рук сбоку Спортивные 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>	

4 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.	
--------	---	---	---	--

## ИЮНЬ-ИЮЛЬ-август

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	Учебная схватка в партере по формуле 2/2 Передвижения, захваты и борьба за захваты. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья. Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от планирования летнего отдыха в загородном спортивном лагере
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: 3. упражнения для изучения падения на бок: 4. упражнения для изучения падения на руки: Подвижные игры Спортивные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Учебная схватка в партере по формуле 2/2 Передвижения, захваты и борьба за захваты. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья. Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
4 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.	

### 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)