

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1

Утверждаю
директор МАУ ДО «Спортивная
школа №1»

_____А.А. Головков
приказ от 30.08.2023 № 327



Подписан: Головков Александр
Александрович
DN: OU=Директор, O="МАУ ДО ""
Спортивная школа №1""*,
CN=Головков Александр
Александрович,
E=sch1s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023-09-21 13:35:34

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Возраст учащихся: 12-17
лет

Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:

Козодаева Елена Борисовна, инструктор-методист;
Кочуков Александр Алексеевич, тренер-преподаватель

Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба»
3. Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Елена Борисовна Козодаева, инструктор-методист; Кочуков Александр Алексеевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый (ознакомительный)
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	12-17 лет

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения – стартовый, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Спортивная (греко-римская) борьба способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Привлечение детей к занятиям по программе возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации

ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, так как в условиях общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается пониженная активность, или иными словами – гиподинамия («Болезнь цивилизации»).

Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Кроме того, программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся.

Отличительной особенностью программы является охват практически всех возрастных групп. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитана на последовательное и постепенное расширение практических умений и навыков.

Данное обучение позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста (от 12 до 17 лет) желающих укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как спортивная (греко-римская) борьба либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Возрастные особенности детей.

Подростковый возраст имеет большое значение в развитии и становлении личности человека. В этот период значительно расширяется объем деятельности, меняется его характер, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития, на фоне духовного становления. Отсюда подростковый возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический. Отсюда и неадекватность реакций во взаимоотношениях с окружающими, противоречивость в действиях и поступках, которые воспринимаются взрослыми как аномалия, отклонение от общественных правил.

Дети 12-17 лет отличаются быстротой и координированностью движений.

Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Многие зависят от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

В данном возрастном периоде развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 6-20 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы –144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю по 2 часа (45х45 или 2х1.30) с 10 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Формы проведения занятий:

групповые учебно-тренировочные занятия;

теоретические занятия;

тестирование и медицинский контроль;

соревнования;

показательные выступления;

мастер-классы.

Цель и задачи программы

Цель: формирование начальных знаний, умений и навыков по спортивной борьбе, содействие, укреплению здоровья и безопасного образа жизни обучающихся.

Задачи:

обучающие:

сформировать базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

сформировать основы знаний, умений и навыков борьбы на поясах;

обучить техническим элементам и правилам ведения боя на поясах;

обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;

развивающие:

развить общефизические и специальные качества (быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость);

развить тактические навыки и умения при занятиях по спортивной (греко-римской) борьбе;

расширить функциональные возможности организма;

развить устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;

воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;

воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	
I	Раздел «Теоретическая подготовка»	13	13	-	Тестирование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1	-	Тестирование
1.2	Состояние и развитие спортивной борьбы в России и регионе	1	1	-	Тестирование
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.5	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2	-	Тестирование
1.6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	Тестирование
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях спортивной борьбой	3	3	-	Тестирование
1.8	Правила соревнований по спортивной борьбе	2	2	-	Тестирование
II	Раздел «Общая физическая подготовка»	44	4,5	39,5	
1.1	Ходьба	10	1,5	8,5	Наблюдение
1.2	Бег	15	1,5	13,5	Тестирование
1.3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	19	1,5	17,5	Тестирование
III	Раздел «Специальная физическая подготовка»	43	3,5	39,5	
3.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Тестирование
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.3	Акробатика	8	0,5	7,5	Наблюдение
3.4	Висы и упоры	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.5	Лазание	5	0,5	4,5	Наблюдение
3.6	Равновесия	4	0,5	3,5	Наблюдение

3.7	Подвижные игры	13	0,5	12,5	Наблюдение
IV.	Раздел «Избранный вид спорта - спортивная (греко-римская) борьба»	39	7	32	
4.1	Основы техники и тактики борьбы на поясах	7	1,5	5,5	Соревнования
4.2	Имитационные упражнения	7	1	6	Соревнования
4.3	Упражнения борца на сопротивление	5	0,5	5	Соревнования
4.4	Упражнения для страховки и самостраховки борца	4,5	0,5	4	Соревнования
4.5	Приемы удержания, броски, положения в спортивной (греко-римской) борьбе	6	1,5	4,5	Соревнования
4.6	Выведение из равновесия, защита и контрприемы	5,5	1	4,5	Соревнования
4.7	Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)	2	0,5	1	Тестирование, прохождение нормативов (упражнений)
4.8	Участие в соревнованиях. Правила соревнований	2	0,5	1,5	Соревнования
V.	Медицинский контроль	2	0,5	1,5	Тестирование
	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные соревнования, тестирование
	ИТОГО	144	29,5	114,5	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, видом спортивная (греко-римская) борьба, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. «Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья»

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие борьбы на поясах.

Теория: История развития борьбы на поясах. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий борьбой на поясах и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. «Физиологические особенности и физическая подготовка»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

1.6. Тема «Гигиенические требования к занимающимся спортом»

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. «Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях по спортивной (греко-римской) борьбе»

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. «Правила соревнований по спортивной (греко-римской) борьбе»

Теория: Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по спортивной (греко-римской)

борьбе

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Тема 2.2. «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Тема 2.3 «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи, общеразвивающие упражнения для развития общих физических качеств.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Тема 3.2. «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»).

Тема 3.3. «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке борцов.

Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Тема 3.4. «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Тема 3.5. «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Тема 3.6. «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Тема 3.7. «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении борьбы. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 4. «Избранный вид спорта – спортивная (греко-римская) борьба»

Тема 4.1. «Основы техники тактики борьбы на поясах»

Теория: Понятие о технике и тактике в спортивной (греко-римской) борьбе. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Практика: Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Положения борцов на поясах относительно друг друга.

Тактика ведения поединка:

постановка цели поединка;

проведение поединков с различными партнерами по заданию;

перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях - анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня

Тема 4.2. «Имитационные упражнения»

Теория: «Специальные упражнения борца»

Практика: Выполнение приемов греко-римской борьбы без снарядов и со снарядами (борцовское чучело, борцовские мешки, гири, штанга)

Тема 4.3. «Упражнение борца на сопротивление»

Теория: «Понятие об упражнениях с сопротивлением»

Практика: Упражнения с сопротивлением для рук. Упражнения с сопротивлением для ног. Упражнения с сопротивлением группой. Упражнения с сопротивлением с применением снарядов. Подвижные игры с сопротивлением («Борьба в кругу», «Баскетбол с набивным мячом», «Борьба за захват», «Борьба за обхват»)

Тема 4.4. «Упражнения для страховки и само страховки борца на поясах»

Теория: «Страховка и само страховка в спортивной (греко-римской) борьбе»

Практика: Упражнения для группировки. Падение на грудь. Падение на бок и спину после кувырка. Падение на спину и бок через препятствие. Падение с прыжком.

Тема 4.5 «Приемы удержания, броски, положения в борьбе»

Теория: Техника бросков в спортивной (греко-римской) борьбе. Понятие положений в борьбе. Терминология в спортивной (греко-римской) борьбе.

Практика: Технические действия в борьбе лежа – изучение приёмов удержания со стороны головы с захватом рук, и в борьбе стоя. Изучения и совершенствование бросков. Освоение техники борьбы в стойках, борьбы лежа, техники падения.

Тема 4.6. «Выведение из равновесия, защита и контрприемы»

Теория: Терминология: понятия «Равновесие», «Защита», «Контрприемы».

Практика: Изучение основных способов выведения из равновесия, построение подготовительных контрприемов на базовых приемах атаки, освоенных в стойке и партере в процессе подготовки. Реализация подготовительных контрприемов по заранее отработанным программам. Формы защиты в спортивной (греко-римской) борьбе.

Тема 4.7. «Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники прохождения

нормативов (упражнений).

Тема 4.8 «Участие в соревнованиях. Правила соревнований»

Теория. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Практика. Соревновательная подготовка. Участие в первенствах спортивной школы

Раздел 5. «Медицинский контроль»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Медицинское обследование.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов обучения. Показательные соревнования по спортивной (греко-римской) борьбе.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»:

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

у учащихся будут сформированы базовые знания по истории развития греко-римской борьбы в России, в регионе, в районе, основы знаний, умений и навыков борьбы на поясах;

учащиеся будут владеть техническими элементами и правилами ведения борьбы, приёмами и методами контроля физической нагрузки, тактическими индивидуальными и командными действиями;

у учащихся будут сформированы общефизические и специальные качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость);

учащиеся будут владеть тактическими навыками и умениями при занятиях по спортивной (греко-римской) борьбе;

у учащихся будут развиты устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

у учащихся будут расширены функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

у учащихся будут сформированы волевые качества, потребность к ведению здорового образа жизни, положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

у учащихся будут сформированы индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии.

Учащиеся будут знать:

понятие «физическая культура», роль физической культуры для

физического развития и укрепления здоровья;

состояние и развитие вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» в России и в регионе;

анатомо-морфологические особенности и основные системы организма, костная система и ее функции, физиологические системы организма;

понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления, влияние на организм нагрузок разной мощности;

гигиенические требования к занятиям спортом, местам занятиям и внешнему виду, профилактика травматизма;

правила соревнований по спортивной (греко-римской) борьбе;

спортивный массаж: основные приемы и виды спортивного массажа. И самомассаж.

Будут уметь:

выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег, прыжки, лазание по канату, акробатические элементы;

выполнять упражнения на сопротивление, выведение из равновесия соперника;

выполнять подводящие и имитационные упражнения со снарядами и без снарядов;

выполнять основные способы страховки соперника при броске и приёмы самостраховки;

выполнять броски, приемы захвата, приемы защиты, приемы удержания.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36. Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице.

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Татами (14x14)	Шт.	1
2.	Гантели (1,5 – 2 кг)	Комплект	20
3.	Мат гимнастический	Шт.	10
4.	Мячи футбольный, баскетбольные	Шт.	4
5.	Мячи для метания	Шт.	10
6.	Весы	Шт.	1
7.	Ростомер	Шт.	1
8.	Секундомер	Шт.	2
9.	Лента измерительная	Шт.	2
10.	Рулетка	Шт.	1
11.	Обруч	Шт.	10
12.	Гимнастическая палка	Шт.	10
13.	Скакалка	Шт.	10
14.	Флажки (белые, синие)	Комплект	3
15.	Ноутбук	Шт.	1
16.	Медиапроектор	Шт.	1
17.	Экран	Шт.	1

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения

квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Формы контроля

Освоение программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Текущий контроль проводится по изучению тем программы, проводится в формах: педагогических наблюдений, тестирования, проведение соревнований.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения по программе в форме тестирования, проведения показательных соревнований.

Медицинский контроль предусматривает:

медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Оценочные материалы

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе представлена в приложении 2 к программе.

Методические материалы

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому учащемуся организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Кроме этого, в образовательном процессе используются: здоровьесберегающие технологии, технологии личностно-ориентированного обучения, группового обучения, игровой деятельности, информационно -

коммуникационные.

Методы обучения:

общепедагогические: словесные (рассказ, показ, анализ, обсуждение), наглядные (демонстрация видео и аудио);

практические: метод строго регламентированного упражнения (на освоение техники, на воспитание физических качеств);

соревновательный (выполнение упражнений в форме соревнований);

игровой (для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию.)

Приемы обучения:

наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров);

наглядно-слуховой (звуковая регуляция движений с целью улучшения эффективности восприятия);

практический (повторения выполнения упражнений - освоение элементов техники движения, игровая форма - для закрепления двигательного навыка, развития физических качеств в изменяющихся условиях, соревновательная форма - применение двигательных навыков и умений в усложненных условиях, проблемные ситуации - развивают логическое мышление, ставят перед выбором).

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие		Групповая словесный (рассказ, показ), наглядно-зрительный	-
I.	Теоретическая подготовка	Литература, справочные материалы	Групповая словесный (рассказ, показ), наглядно-зрительный	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы,	Групповая, метод строго	Тестирование

		практическая работа, спортивный инвентарь	регламентированного упражнения (на освоение техники, на воспитание физических качеств, наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров, игровой	
III.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров, проблемные ситуации	Тестирование/на блюдение
IV.	Избранный вид спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Соревновательный (выполнение упражнений в форме соревнований), практический	Соревнования/т естирование
V.	Медицинский контроль	Медицинские пособия	Практический	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	Спортивный инвентарь	Практический, соревновательная форма	Показательные соревнования, тестирование

Список литературы

Основная:

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко. – Москва: Дивизион, 2010. с. 120
2. Беккер И.Б. Классическая борьба/И.Б. Беккер. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1986. с. 130
3. Крепчук И. Н. Специализированные подвижные игры-единоборства/И.Н. Крепчук. – Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. с. 120
4. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: метод. письмо/А.А. Пархоменко, Б.А. Полливаев, В.В. Шиян. – Москва: ВДФСО Профсоюзов, 1987. с. 17
5. Паршиков А.Т., Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. – М.: Советский спорт, 2003. с. 352
6. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А. Пилюян. – Москва: ФИС, 1984. с. 104
7. Свищёв И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. – М.: Советский спорт, 2008 – с. 112

Дополнительная:

1. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971. с. 312
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. с.123
3. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980. с. 256
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991. с.120
5. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. с.45

Календарный учебный график
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная (греко-римская) борьба»
(ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	1	Вводное занятие	Зал борьбы	-
1. Раздел «Теоретическая подготовка»								
1.1				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Зал борьбы	Тестирование
1.2				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	1	Состояние и развитие греко-римской борьбы в России и регионе	Зал борьбы	Тестирование
1.3				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы	Тестирование
1.4				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы	Тестирование
1.5				Групповые учебно-тренировочные занятия,	2	Физиологические особенности и физическая подготовка	Зал борьбы	Тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				теоретическое занятие, тестирование				
1.6				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы	Тестирование
1.7				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	3	Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях греко-римской борьбой	Зал борьбы	Тестирование
1.8				Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Правила соревнований по спортивной (греко-римской) борьбе	Зал борьбы	Тестирование
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
2.1				Групповое учебно-тренировочное занятие	10	Ходьба	Зал борьбы	Наблюдение
2.2				Групповое учебно-тренировочное занятие, тестирование	15	Бег	Зал борьбы	Тестирование
2.3				Групповое учебно-тренировочное занятие, тестирование	19	Общеразвивающие упражнения	Зал борьбы	Тестирование
3. Раздел «Специальная физическая подготовка»								
3.1				Групповое учебно-тренировочное занятие, тестирование	5	Прыжки	Зал борьбы	Тестирование
3.2				Групповое учебно-тренировочное	4	Ориентирование упражнения	Зал борьбы	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
3.3				Групповое учебно-тренировочное занятие	8	Акробатика	Зал борьбы	Наблюдение
3.4				Групповое учебно-тренировочное занятие	4	Висы и упоры	Зал борьбы	Наблюдение
3.5				Групповое учебно-тренировочное занятие	5	Лазание	Зал борьбы	Наблюдение
3.6				Групповое учебно-тренировочное занятие	4	Равновесия	Зал борьбы	Наблюдение
3.7				Групповое учебно-тренировочное занятие	13	Подвижные игры	Зал борьбы	Наблюдение
4. Раздел «Избранный вид спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»								
4.1				Групповое учебно-тренировочное занятие, показательные выступления, мастер-классы, тестирование	7	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	Зал борьбы	Соревнования
4.2				Групповое учебно-тренировочное занятие, показательные выступления, мастер-классы, тестирование	7	Имитационные упражнения	Зал борьбы	Соревнования

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4.3				Групповое учебно-тренировочное занятие, показательные выступления, мастер-классы, тестирование	5	Упражнения борца на сопротивление	Зал борьбы	Соревнования
4.4				Групповое учебно-тренировочное занятие, показательные выступления, мастер-классы, тестирование	4,5	Упражнения для страховки и само страховки борца	Зал борьбы	Соревнования
4.5				Групповое учебно-тренировочное занятие, показательные выступления, мастер-классы, тестирование	6	Приемы удержания, броски, положения в спортивной (греко-римской) борьбе	Зал борьбы	Соревнования
4.6				Групповое учебно-тренировочное занятие, показательные выступления, мастер-классы, тестирование	5,5	Выведение из равновесия, защита и контрприемы	Зал борьбы	Соревнования
4.7				Групповое учебно-тренировочное занятие, тестирование	2	Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)	Зал борьбы	Тестирование
4.8				Соревнования, показательные выступления, мастер-классы	2	Участие в соревнованиях, правила соревнований	Зал борьбы	Соревнования/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
5. Раздел «Медицинский контроль»								
5.1				Медицинский контроль	2	Медицинское обследование	Врачебно-физкультурный диспансер	Тестирование
				Показательные соревнования	2	Итоговое занятие	Зал борьбы	Показательные соревнования, тестирование

Оценочные и диагностические материалы**Нормативы для оценки физической подготовленности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Оценка	
		12-17 лет	сдано	не сдано
Быстрота	Бег на 30 м	9,0	1	0
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	10	1	0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	1	0

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. бег 30 м : проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2. стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, фиксация положения в течении 10 с

3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается;

4. прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
на 2023/2024 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Выполнение
1.	Проведение родительских собраний по группам (очно/дистанционно)	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 Спортивной школы №1	по отдельному плану	
5.	Методический совет на тему: «Организационно-методическое сопровождение разработки и реализации программы социально-педагогической и воспитательной направленности»	май 2024	
6.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	
7.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	
8.	Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся	в течение года	
9.	Проведение анализа результатов профориентации, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников Спортивной школы №1	декабрь	
10.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	

Тест по теоретической подготовке:

1. Физические упражнения — это:

А. такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

Б. совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.);

В. приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект;

Д. преодоление различных трудностей и управление своими эмоциями в процессе занятий.

2. В физическом упражнении выделяют три фазы:

А. начальная, основная, конечная;

Б. изучение, закрепление, совершенствование;

В. подготовительная, основная, заключительная;

Д. разминка, основная, заминка.

3. Главной причиной нарушения осанки является?

А. привычка к определенным позам;

Б. отсутствие двигательной активности;

В. слабость мускулатуры;

Д. увеличение роста человека.

4. К показателям физической подготовленности относятся:

А. сила, быстрота, выносливость;

Б. рост, вес, окружность грудной клетки;

В. артериальное давление, пульс;

Д. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

5. После тренировки необходимо:

А. принимать теплый душ;

Б. принимать баню;

В. мыть ноги и руки;

Д. идти домой.

6. Температура воздуха в зале должна составлять:

А. 15—17° С.;

Б. 16—18° С.;

В. 19—21° С.;

Д. 22—23° С.

7. Что НЕ ОТНОСИТСЯ к кодексу борца:

А. уважай старших, своих родителей, тренеров, учителей;

Б. будь вежлив и тактичен со сверстниками, с товарищами по команде, веди себя честно и достойно;

В. помогай младшим, не обижай тех, кто слабее тебя;

Д. борцовский ковёр – место для игр и баловства.

8. Специальная техническая подготовка направлена на:

А. овладение техникой движений в избранном виде спорта;

Б. овладение тактико-техническими действиями в избранном виде спорта;

В. формирование знаний в избранном виде спорта;

Д. формирование толерантности в избранном виде спорта.

9. Успешное выступление в соревнованиях зависит от:

А. высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, психологической готовности;

Б. высокого уровня технической, тактической, физической и специальной подготовленности спортсмена;

В. высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена;

Д. высокого уровня мастерства тренера.

10. Сила в борьбе — это:

А. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

Б. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

В. способность противостоять сопротивлению противника, во время борцовского поединка;

Д. способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

11. Быстрота в борьбе — это:

А. способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок;

Б. способность спортсмена быстро набирать скорость;

В. способность спортсмена выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

Д. способность спортсмена совершать приемы в течение борцовского поединка.

12. Соревнования по борьбе решают:

А. педагогические задачи;

Б. воспитательные задачи;

В. агитационные задачи;

Д. педагогические, воспитательные и агитационные задачи.

13. Кто руководит действиями борцов при помощи определенных жестов и свистка?

А. боковой судья;

Б. главный судья;

В. арбитр;

Д. старший судья.

14. Скакалка в тренировке борца используется для выработки:

А. ловкости, выносливости и подвижности;

Б. ловкости, выносливости и силы;

В. прыгучести, координации движений;

Д. гибкости и силы.