

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 7»
(МБУ ДО ДЮСШ № 7)

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Директора МБУ ДО ДЮСШ № 7

 Довгань В.Н.
Приказ № 246-О от 31.08.2022

«АВТОРСКАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 № 145)

Срок реализации программы: 5 лет

Составители: Карпенко А.В. Полин Р.В.
Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент Кафедры
«Спортивных дисциплин» Академии физической культуры
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
Мастер спорта СССР, судья Всероссийской категории Бабаев М.А.

Принято
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2022г.

г. Ростов-на-Дону
2022

Рецензия
на авторскую общеразвивающую программу дополнительного образования по
виду спорта греко-римская борьба для спортивно-оздоровительных групп
старшего возраста

Общеразвивающая программа дополнительного образования по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа №7» (МБУ ДО ДЮСШ №7), разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР).

Программа для групп СОГ старшего возраста имеет физкультурно- спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Ростова-на-Дону и тренеров Российской Федерации.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения детей в возрасте от 12 до 18 лет. Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетных требований, перечень информационной литературы. Программу можно рассматривать как основу подготовки обучающихся к переходу на обучение по предпрофессиональным программам, развития физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту.

Учебный материал в программе излагается для обучающихся групп спортивно-оздоровительного этапа, и содержит начальный набор средств для формирования первичных навыков в избранном виде спорта, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

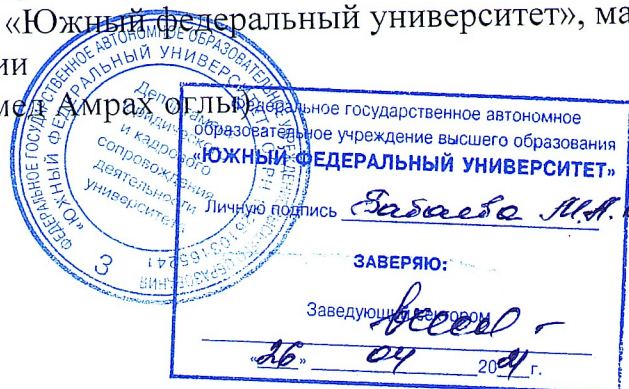
В методической части программы даются методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий. Программа предусматривает последовательность изучения и освоение материала по теории физической культуры и спорта, общей и специальной подготовки, технической и тактической подготовке, в соответствии с возрастом обучающихся.

Авторская общеразвивающая программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста может быть рекомендована для реализации в учебном процессе спортивной школы.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», мастер спорта СССР, судья Всероссийской категории

(Бабаев Магамед Абрахамович)



1. Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №7» (МБУ ДО ДЮСШ №7), разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР).

Программа для групп СОГ старшего возраста имеет физкультурно-спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров Российской Федерации.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы для групп СОГ старшего возраста в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 13-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий спортивной борьбой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивной борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе для групп СОГ старшего возраста стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся спортивной борьбой в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе для групп СОГ старшего возраста.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Цели образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения спортивной борьбе.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами спортивной борьбы;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивной борьбе;

- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Участники программы: участниками программы являются подростки 13-18 лет, обучающиеся по программе трёхгодичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ-1 - 1-й год 13-14 лет;

СОГ-2 - 2-й год 14-15 лет;

СОГ-3 - 3-й год 15-16 лет;

СОГ-4 - 4-й год 16-17 лет;

СОГ-5 - 5-й год 17-18 лет.

Набор учащихся в МБУ ДО ДЮСШ №7, для обучения по образовательной программе для групп СОГ старшего возраста, осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МБУ ДО ДЮСШ №7 и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп 15-25 человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения и по итогам третьего года, получают диплом об окончании образовательной программы, звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в спортивные школы для дальнейшего обучения.

Срок реализации программы – 5 лет.

Место реализации программы:

г. Ростов-на-Дону. Специализированные залы спортивных и общеобразовательных школ.

Особенности содержания программы:

Модифицированная образовательная программа для групп СОГ старшего возраста содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 13 лет;
- срок обучения по программе 5 лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Психологическая подготовка;
3. Общая физическая подготовка;
4. Специальная физическая подготовка;
5. Техническая подготовка;

6. Тактическая подготовка;
7. Контрольные нормативы;
8. Соревнования;
9. Игровая деятельность;
10. Инструкторская практика.

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- ☐ характеристику и содержание разделов программы;
- ☐ задачи обучения;
- ☐ способы работы и методические рекомендации;
- ☐ ожидаемые результаты.

Оценка результатов прописана в главе «Педагогический контроль».

Таблица 1

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Часов за год
СОГ - 1-го года	13-14 лет	3	80мин	312
СО - 2-го года	14-15 лет	3	80мин	312
СОГ - 3-го года	15-16 лет	3	80мин	312
СОГ - 4-го года	16-17 лет	3	80мин	312
СОГ - 5-го года	17-18 лет	3	80мин	312

Недельная нагрузка 6 часов.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 15-25 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские спарринги,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для борца;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов борьбы;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе для групп СОГ старшего возраста являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- ☐ приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- ☐ улучшение физических кондиций;
- ☐ рост уровня развития физических качеств;
- ☐ овладение основами борьбы;
- ☐ рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- ☐ **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест-задания.
- ☐ **Общefизическая подготовка:** тестирование.
- ☐ **Освоение предметных умений и навыков:** тестирование, наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

СОГ -1,2

Задачи обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Формирование у детей стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств (силы, координации, гибкости, быстроты, ловкости) , укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям борьбы.
5. Формирование первичных навыков соревновательной деятельности.
6. Формирование основ коммуникативных отношений внутри детского коллектива.
7. Передача одарённых детей в группы учебно-тренировочного этапа.

СОГ-3,4

Задачи обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Дальнейшее развитие общефизической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
4. Овладение изучаемыми техническими приемами борьбы на уровне умений и навыков.
5. Овладение тактическими действиями.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по борьбе.
7. Передача одарённых детей в группы учебно-тренировочного этапа.

СОГ-5

Задачи обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, основ здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья, закаливать организм, содействие правильному физическому развитию подростков, повышение уровня общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических навыков в условиях соревновательной деятельности.
5. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.
6. Передача одарённых детей в группы учебно-тренировочного этапа.

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам на 52 учебные недели

Разделы программы	СОГ-1,2	СОГ-3,4	СОГ-5
Теоретическая	6	8	10
Психологическая	2	2	2
Общая физическая	92	90	90
Специальная физическая	46	46	44
Техническая	50	50	50
Тактическая	30	32	34
Контрольные нормативы	8	8	8
Соревнования	8	8	8
Игровая деятельность	66	64	62
Инструкторская практика	4	4	4
Всего:	312	312	312

Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий

Таблица 3
СОГ-1,2 (13-14лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила спортивной борьбы	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Итого часов	6		
	Всего по разделу	6		
II	Психологическая подготовка			Беседа, наблюдения
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	10	
2	Сила	1	8	
3	Быстрота	1	20	
4	Гибкость	1	12	
5	Ловкость	1	20	
6	Скоростная выносливость	1	16	
	Итого часов	6	86	
	Всего по разделу	92		
IV	Специальная физическая подготовка			Тестиро - вание,
1	Быстрота бросков		12	

2	Качества необходимые для выполнения приемов	1	12	наблюдения
3	Ловкость в борьбе	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	44	
	Всего по разделу	46		
V	Техническая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Атакующие действия в стойке		15	
2	Защитные действия в стойке		10	
3	Атакующие действия в партере		15	
4	Защитные действия в партере		10	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		
VI	Тактическая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Тактика атакующих действий	2	13	
2	Тактика защитных действий	2	13	
	Итого часов	4	26	
	Всего по разделу	30		
VII	Контрольные нормативы			Тестирован ие
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			наблюдения
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
IX	Игровая деятельность			наблюдения результаты игр
1	Внутригрупповые спортивные игры	2	30	
2	Эстафеты	2	10	
3	Подвижные игры	2	10	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов	6	60	
	Всего по разделу	66		
X	Инструкторская практика			наблюдения
1	Обслуживание внутри - школьных сорев-ний		4	
	Всего по разделу	4		
Всего часов		312		

Таблица 4
СОГ-3,4 (15-16лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила спортивной борьбы	3		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Итого часов	8		
	Всего по разделу	8		
II	Психологическая подготовка			
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	16	
2	Сила	1	20	
3	Быстрота		10	
4	Гибкость	1	20	
5	Ловкость	1	12	
6	Скоростная выносливость		8	
	Итого часов	4	86	
	Всего по разделу	90		
IV	Специальная физическая подготовка			
1	Быстрота бросков		12	

2	Качества необходимые для выполнения приемов	1	12	наблюдения
3	Ловкость в борьбе	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	44	
	Всего по разделу	46		
V	Техническая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Атакующие действия в стойке		15	
2	Защитные действия в стойке		10	
3	Атакующие действия в партере		15	
4	Защитные действия в партере		10	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		
VI	Тактическая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Тактика атакующих действий	2	14	
2	Тактика защитных действий	2	14	
	Итого часов	4	28	
	Всего по разделу	32		
VII	Контрольные нормативы			Тестирован ие
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			наблюдения
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
IX	Игровая деятельность			наблюдения результаты игр
1	Внутригрупповые спортивные игры	2	30	
2	Эстафеты	1	10	
3	Подвижные игры	1	10	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов	4	60	
	Всего по разделу	64		
X	Инструкторская практика			наблюдения
1	Обслуживание внутри - школьных сорев-ний		4	
	Всего по разделу	4		
Всего часов		312		

Таблица 5
СОГ-5 (17-18лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила спортивной борьбы	3		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Итого часов	10		
	Всего по разделу	10		
II	Психологическая подготовка			Беседа, наблюдения
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	16	
2	Сила	1	20	
3	Быстрота		10	
4	Гибкость	1	20	
5	Ловкость	1	12	
6	Скоростная выносливость		8	
	Итого часов	4	86	
	Всего по разделу	90		

IV	Специальная физическая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Быстрота бросков		12	
2	Качества необходимые для выполнения приемов	1	10	
3	Ловкость в борьбе	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	42	
	Всего по разделу	44		
V	Техническая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Атакующие действия в стойке		15	
2	Защитные действия в стойке		10	
3	Атакующие действия в партере		15	
4	Защитные действия в партере		10	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		
VI	Тактическая подготовка			Тестиро - вание, наблюдения
1	Тактика атакующих действий	2	15	
2	Тактика защитных действий	2	15	
	Итого часов	4	30	
	Всего по разделу	34		
VII	Контрольные нормативы			Тестирован ие
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			наблюдения
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
IX	Игровая деятельность			наблюдения результаты игр
1	Внутригрупповые спортивные игры	2	30	
2	Эстафеты		10	
3	Подвижные игры		10	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов	2	60	
	Всего по разделу	62		
X	Инструкторская практика			
1	Обслуживание внутри - школьных сорев-ний		4	
	Всего по разделу	4		
Всего часов		312		

Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки борцов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий и закономерностях двигательной деятельности. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий. Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

СОГ-1,2: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

СОГ-3,4: Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

СОГ-5: Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по спортивной борьбе.

2. Обзор развития вида спорта

СОГ-1,2: История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

СОГ-3,4: Лучшие достижения борцов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий борьбой и их состояние.

СОГ-5: Достижения борцов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд борцов на соревнованиях.

3.Анатомия и физиология человека

СОГ -1,2: Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

СОГ-3,4: Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

СОГ-5: Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4.Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОГ-1,2: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

СОГ-3,4: Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

СОГ-5: Гигиеническое значение кожи. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - профилактика вредных привычек.

5.Правила борьбы

СОГ-1,2,3,4,5: Основные правила спортивной борьбы.

6. Оборудование и инвентарь.

СОГ-1,2,3,4,5: Спортивная форма. Размеры борцовского ковра. Борцовский инвентарь, его хранение.

Формы контроля: опрос, беседа, тест задания, экзамены по билетам.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общефизическая подготовка борцов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, футбол, регбол, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота: 1. Что такое быстрота? Характеристика качества - СОГ -1,2
2. Воспитание и проявление быстроты - СОГ -3,4
3. Значение быстроты в соревновательной деятельности борца - СОГ -5.

Сила: 1. Что такое сила? Характеристика качества. - СОГ -1,2
2. Способы развития силы - СОГ-3,4
3. Силовая подготовка борца, её значение - СОГ -5.

Выносливость: 1. Что такое выносливость?
Характеристика качества. - СОГ – 1,2
2. Способы развития выносливости - СОГ-3,4
3. Значение выносливости в соревновательной деятельности борца - СОГ -5.

Гибкость: 1. Что такое гибкость? Характеристика качества. - СОГ -1,2
2. Способы развития гибкости - СОГ-3,4
3. Значение гибкости в борьбе - СОГ -5.

Ловкость: 1. Что такое ловкость?
Характеристика качества. - СОГ – 1,2
2. Ловкость, как сложное комплексное качество.
Измерители ловкости- СОГ-3,4
3. Значение ловкости в борьбе - СОГ -5.

Средства физической подготовки.

☐ Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с гантелями, со штангой, с блинами, с резиновым жгутом. Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости) скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки борца.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на роликах

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- игра в футбол, регбол, настольный теннис, бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: футбол, регбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

□ Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.
- Эстафеты с кувырками, акробатическими элементами, прыжками.
- Акробатика (рандат, сальто и т.д.).

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.).
- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Подтягивание на перекладине.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Имитация броска с амортизатором (резиновым жгутом).
- Имитация броска на манекене.

Раздел III. Техническая подготовка

В основе спортивной борьбы, как и в любом виде спорта, лежит техника. Чем совершеннее техника борца, тем выше его результат.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка борцов включает: технику атакующих действий и технику защитных действий.

Процесс обучения технике атакующих действий и технике защитных действий включает овладение приемами в стойке и в партере.

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».

СОГ-1,2

1. Общие сведения об основных технических атакующих действиях.
2. Общие сведения об основных технических защитных действиях.

СОГ-3,4

1. Владение техническими атакующими действиями - условие успешного результата.
2. Владение техническими защитными действиями - условие успешного результата.

СОГ-5

1. Применение технических атакующих действий в борьбе.
2. Применение технических защитных действий в борьбе.

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка борцов включает: тактику атакующих действий и тактику защитных действий.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

СОГ-1,2

1. Общие сведения об основных тактических атакующих действиях.
2. Общие сведения об основных тактических защитных действиях.

СОГ-3,4

1. Тактические атакующие действия.
2. Тактические защитные действия.

СОГ-5

1. Применение тактических атакующих действий в борьбе.
2. Применение тактических защитных действий в борьбе.

Раздел V. Игровая подготовка (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает спортивные игры (регбол, футбол), эстафеты.

☐ Спортивные игры:

Одним из средств подготовки борцов являются спортивные игры , так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных борцов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

☐ Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств борца, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, скоростные, с элементами акробатики).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство развития командного духа.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Раздел VI. Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе обучающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений занимающихся по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Раздел VII. Соревнования

При подготовке борцов по программе для групп СОГ старшего возраста предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по годам обучения

СОГ- 1,2

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в регбол и футбол.
4. Осваивают основные технические атакующие и защитные действия в борьбе.
5. Осваивают основные тактические атакующие и защитные действия в борьбе.
6. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
7. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
8. Повышается уровень функциональной подготовки.

СОГ- 3,4

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Владеют основными средствами ОФП.
3. Знают основные правила игры в регбол и футбол.
4. Владеют основными техническими атакующими и защитными действиями в борьбе.
5. Владеют основными тактическими атакующими и защитными действиями в борьбе.
6. Приобретают практику судейства.
7. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
8. У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОГ- 5

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Применяют основные технические атакующие и защитные действия в борьбе.
3. Применяют основные тактические атакующие и защитные действия в борьбе.
4. Осуществляют практику судейства соревнований.
5. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
6. Приобретают практику судейства.
7. У обучающихся улучшается координация движений, скорость выполнения технических действий.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков борьбы, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

□ **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание, викторина.

□ **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м);
- челночный бег 3х10 м.
- бег на средние и длинные дистанции (400м, 800м, 1500м);
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание рук в упоре на брусьях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища на спине.

Результат определяется по динамике роста физической подготовки обучающегося.

□

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности борца является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Результат определяется по динамике роста физической подготовленности обучающегося.

□ **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися тактических действий является умение принятия правильного решения в той или иной ситуации.

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению тактическими действиями соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения тактическими действиями являются внутригрупповые соревнования, товарищеские спарринги.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на ковре и вне его. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в борьбе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения борцов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств и принципов честной игры.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта спортивная борьба, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных мероприятий по спортивной борьбе, новейшие методические разработки в области спортивной борьбы.

Материально техническое обеспечение: специализированный спортивный зал, спортивный инвентарь :

Штанга, блины (5кг., 10кг., 15кг., 20кг.)

Гири (16кг., 24кг., 32кг.)

Манекены – 10 шт.

Канат.

Скакалки.

Резиновые жгуты.

Мячи футбольный, баскетбольный.

Мяч набивной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
2. Федеральный закон от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145)
4. Спортивная борьба. Программа.
М. «Советский спорт». 2008г
5. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы.
Под редакцией Гожина В.В., Малкова О.Б.
М. «Советский спорт». 2005г.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания.
М. «Советский спорт». 2009г.
7. Борьба. Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов техникумов ФК, училищ олимпийского резерва. Под редакцией Шулика Ю.А.
Ростов-на-Дону. «Феникс». 2004г.
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.
М. «Советский спорт». 2008г.
9. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов.
М. «Советский спорт». 2006г.
10. Александр Митропольский. Олимпийцы Ростова.
Ростов-на-Дону. «Дон спортивный». 2009г.