

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« Удомельская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом
протокол от 28.08.2023г. № 5



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта
спортивная борьба**

Срок реализации 3 года
Направленность
Физкультурно-спортивная
Уровень Базовый Возраст
учащихся 6-18 лет

Разработчики программы:

Л.В.Волкова - старший методист МБУ ДО УСШ
С.А. Антонова - тренер - преподаватель МБУ ДО УСШ

Удомля
2023 год

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план	6
III. Методическая часть	6
IV. Контрольные нормативныетребования	9
V. Соревновательная деятельность.....	10
VI. Воспитательная работа	11
VII. Перечень информационного обеспечения	11

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная борьба» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Спортивная борьба» были использованы: «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва \Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили и др. М.: Советский спорт, 2003.»

Образовательная программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Цель дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Спортивная борьба» :

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Спортивная борьба»:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда;

- социализация и адаптация детей к жизни в обществе;

- выявление и поддержка детей, проявивших способности по виду спорта;

- формирование общей культуры учащихся;

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

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-летнего возраста, имеющим

различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям вольной борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и т.п. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Основополагающие принципы:

Системность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства,

чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов ОФП.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных борцов. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники и тактики вольной борьбы в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 184 часа подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное число учащихся в	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования поспортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	до 25	4-5	Прирост показателей

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к

занятиям в спортивной школе, желающие заниматься вольной борьбой, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

II. Учебный план

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки количество часов в неделю - 4; количество часов в год - 184.

Примерный план-схема годового цикла подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Таблица 2

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	3	60
III.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	30
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	-	3	4	4	4	4	5	5	6	6	5	46
V.	Контрольные испытания (промежуточная аттестация)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
VI.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
VII.	Другие виды спорта и подвижные	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	5	26
VIII.	Тестовые соревнования	-	-	2	-	-	2	-	1	1	-	-	8
	Всего часов	13	16	19	18	16	18	17	18	19	16	14	184

III. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего борца осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Примерные темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и в Ростовской области.

Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов. Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

Влияние занятий борьбой на строение функций организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен.

Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела. Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.

Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе.

Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

Правила соревнований в спортивной борьбе. Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии.

3.2. *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, упражнения на борцовском мосту.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с отягощениями: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 - 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

3.3. *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Упражнения на борцовском мосту(накаты, перевороты, забегания, уходы с моста, движения в положении на мосту, сгибание и разгибание рук в положении на мосту и др.).

Упражнения в самостраховке (перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, со стойки, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти, из основной стойки с поворотом и др.).

Имитационные упражнения (имитация действий без партнера, с манекеном, набивным мячом, отягощениями, имитация действий с партнером без отрыва и с

отрывом от ковра и др.).

Упражнения с партнером (поднимание партнера из стойки, переноска партнера, приседания стоя спиной к спине, ходьба на руках с помощью партнера, вращение партнера и др.).

Специализированные игровые комплексы (игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры с прорывом через строй).

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя с группами спортивно-оздоровительной направленности являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием (захватом дальних руки и бедра снизу спереди, захватом скрещенных голеней).

Перевороты забеганием (захватом шеи из-под дальнего плеча).

Перевороты скручиванием (захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги).

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием (захватом одной и двух ног соперника).

Переводы рывком (захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой).

Броски подворотом («вертушка», «кочерга», «через бедро») и поворотом («мельница»).

Переводы нырком (захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку).

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке (осуществление захватов, передвижение с партнером, выталкивание партнера, отрыв партнера от ковра и др.) Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере (удержание захватом руки и шеи сбоку, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и др.).

Учебные и учебно-тренировочные схватки.

IV. Контрольные нормативные требования

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 3

Мальчики /юноши

Возраст	Бег 30*-60м. (сек)	Бег 1000м (мин/с)	Подъем туловища за 30 сек	Подтягивание из вися на высокой перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места (см)
7 лет	6,2*	Без уч.вр.	12	2	10	130
8 лет	6,0*	Без уч.вр.	14	3	12	150
9 лет	5,7*	Без уч.вр.	17	4	14	155
10лет	10,4	5:00	21	5	16	160
11лет	10,0	4:30	25	6	21	165
12лет	9,8	4:20	26	7	23	170
13лет	9,4	4:10	27	8	27	180
14лет	9,0	4:05	29	9	28	200
15лет	8,6	3:40	30	10	32	210
16лет	8,4	3:30	31	12	37	220
17лет	8,2	3:20	32	15	40	235

Таблица 4

Девочки /девушки

Возраст	Бег 30*-60м. (сек)	Бег 1000м (мин/с)	Подъем туловища (За 30 сек)	Подтягивание из вися на низкой перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места (см)
7 лет	6,4*	Без уч.вр.	11	8	8	130
8 лет	6,3*	Без уч.вр.	12	10	10	140
9 лет	5,8*	Без уч.вр.	14	12	11	150
10лет	10,8	5:20	17	13	12	155
11лет	10,4	5:10	19	15	13	160
12лет	10,3	5:00	20	17	13	165
13лет	10,0	4:50	21	18	14	170
14лет	9,8	4:40	22	19	14	175
15лет	9,6	4:30	23	20	14	180
16лет	9,5	4:25	24	22	14	190
17лет	9,5	4:26	25	22	15	200

Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и зачисления в группу начальной подготовки. За выполнение одного норматива начисляется 1 балл не выполнение норматива - 0 баллов

Зачисление осуществляется при наборе по всем нормативам - **5 баллов.**

V. Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и

совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

На спортивно-оздоровительном этапе предполагается участие только в соревнованиях учебной группы, отделения вольной борьбы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит их разбор. Проводит объяснение и показ техники и тактики борьбы. Учит находить ошибки в технике и тактике соперника. Выявляет положительные и отрицательные моменты ведения схватки борцом, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

VII. Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

Основная:

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие [Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. - М.: Эпоха, 2011.

4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

5. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.

Дополнительная:

6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.

7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы[Текст] / И.И. Алиханов. М.:Физкультура и спорт, 1986.

9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. -М.: Физкультура и спорт, 1988.

10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов.-М.:Спортивная борьба: Ежегодник,1980.

11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

12. Матуцак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата

13. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК[Текст] / Н.Н. Сорокин - М.: Физическая культура и спорт, 1960.

14. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] /Под. ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.

15. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний. Учебный фильм.

Студия СоюзСпортФильм, 1981 г.

2. Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов.

Студия СоюзСпортФильм, 1980 г.

3. Кинокурс. Вольная борьба. Способы тактической подготовки.

Студия СоюзСпортФильм, 1988 г.

4. Техника вольной борьбы. Фильм второй. Борьба в партере.

Студия СоюзСпортФильм, 1983 г.

5. Видеоуроки: Вольная борьба. Учебный фильм. 2010 г.

Федерация восточных боевых единоборств ЛО клуб КУДО «Ратибор».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.sport.gov.ru](#).доу.ги.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.fila-official.com](#).
3. Официальный сайт БИБЛ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.fila-official.com](#).
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://lib.sportedu.ru](#)