

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный центр
«Орион»
Протокол №____
от «__»_____2023г.

«Утверждаю»:
Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»
_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(вид спорта спортивная борьба спортивная дисциплина греко-
римская борьба)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: спортивная борьба (спортивная дисциплина греко-римская
борьба)

Возрастная категория: 13-15 лет

Срок реализации программы: 44 часа

г. Воронеж

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта **по виду спорта спортивная борьба спортивная дисциплина греко-римская борьба** (далее - Программа) ориентирована на физическое воспитание личности, совершенствование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, укрепление здоровья обучающихся в течение всего периода реализации Программы. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Цель реализации Программы - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта.

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга;
- поддержание и совершенствование уровня спортивного мастерства обучающихся в летний оздоровительный период, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- развитие и совершенствование физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека).

Спортивная борьба – регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. По П.Ф. Лесгафту, «борьба – это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другими лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их». Все виды и разновидности спортивной борьбы можно объединить в две группы: интернациональные и национально-самобытные. Спортивная дисциплина греко-римская борьба относится к интернациональным видам борьбы.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и

способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Отличительной особенностью Программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у подростков культуру здорового и безопасного образа жизни. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди **подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** можно отметить:

- возраст 13-15 лет;

- портфолио ребенка;

- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной борьбой.

Максимальный объём учебной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём учебной нагрузки в неделю в академических часах

Учебно-тренировочный этап	Весь период	8	10-12	16	до 24
---------------------------	-------------	---	-------	----	-------

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Предметная область, спортивной подготовки	раздел	Этап подготовки	
			Учебно-тренировочный этап	
			%	Часы (24 ч/нед.)
1	Общая физическая подготовка		36	16
2	Специальная физическая подготовка		23	10
3	Техническая подготовка		14	6
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка		23	10
5	Тестирование и контроль (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП)		4	2
	ИТОГО:		100%	44

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы/разделы обучения/средства/методы	Кол-во часов	Содержание
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 10 часов		
1.1.	Освоение элементов тактики борьбы	6	Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов: - быстро и надежно осуществлять захват; - быстро перемещаться; - предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него; - выводить из равновесия соперника; - сковывать его действия; - быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); - готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.
1.2.	Основы методики обучения и тренировки в борьбе.	2	Соотношение средств по общей и специальной физической подготовке по совершенствованию технико-тактического мастерства борца в зависимости от периодов и этапов подготовки. Нетрадиционные тренировочные средства: величина и направленность нагрузки, динамика нагрузки, отдых как

			компонент метода тренировки.
1.3.	Формирование специфических морально-психических качеств: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувства долга перед тренером коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях, трудолюбия и аккуратность при выполнении задач подготовки.	2	Использование педагогических методов: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися
2	Общая физическая подготовка – 16 часов		
2.1.	Обще-подготовительные упражнения	16	строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, переползания
2.2.	Упражнения без предметов		упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для рук, туловища и ног; для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения
2.3.	Упражнения с предметами		со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1 кг), с гирями
2.4.	Упражнения на гимнастических снарядах		на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине
2.5.	Подвижные игры и эстафеты:		с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях
2.6.	Спортивные игры		баскетбол, футбол, двусторонние игры
3	Специальная физическая подготовка - 10 часов		
3.1.	Специально-подготовительные упражнения	5	акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером, простейшие формы борьбы, упражнения для укрепления моста, специализированные игровые комплексы
3.2.	Упражнения для изучения и совершенствования	5	Имитационные упражнения, упражнения для развития скорости, для развития

	технических действий		силы, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития выносливости.
4	Техническая подготовка - 6 часов		
4.1	Техническая подготовка	6	<p>Совершенствование положений, способов маневрирования, захватов:</p> <p>Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках; - Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках; - Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках; <p>Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; <p>Элементы маневрирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов. - Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. - Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. - Маневрирование с задачей осуществить свой захват. - Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой. - Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема. - Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.) <p>Атакующие и блокирующие захваты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение блокирующих захватов и

			упоров, прижимая руки к туловищу. - Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.
5	Тестирование и контроль – 2 часа		
5.1	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2	Текущий контроль проводится в процессе освоения Программы по разделам подготовки и завершается сдачей контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Тренер использует средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о спортивной борьбе, его значении для укрепления здоровья обучающихся, учит спортсмена осмыслить и анализировать как свои действия. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст и уровень спортивной квалификации обучающихся.

Для оценки качества усвоения теоретического материала проводится текущий контроль применения теоретических знаний во время освоения практического материала.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых в спортивной деятельности. ОФП неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

К общей физической подготовке борцов относится развитие двигательных качеств, силовых способностей борцов, а также развития выносливости.

Специальная физическая подготовка с уклоном на избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательных действий;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Критерием тактической подготовки является результативность техники.

Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки:

- 1) формирование умений поддерживать определенный темп движений: скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника;
- 2) воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент;
- 3) воспитание способностей действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;
- 4) воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;
- 5) апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- 6) представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебной деятельности.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе учебного процесса

При реализации Программы рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением учебного процесса;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация подготовки – учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости целей и задач этапа подготовки.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях по виду спорта.

Успешное решение задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики нагрузок;

3. методические:

- принцип опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- принцип соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- принцип сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- принцип избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;

- принцип моделирования - широкое использование различных вариантов;

- принцип моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Средства, методы спортивной тренировки.

а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у спортсменов умения безопасного падения и технических, и тактических действий, соответствующих возрасту.

б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся спортивной борьбой, на основе рационального применения общеподготовительных упражнений;

в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о спортивной борьбе, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Показателем качества усвоения обучающимися материала Программы является успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для проведения контроля освоения дополнительной
общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-

1.8.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина греко-римская борьба / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. –М.: 2016. - 252с.;

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985;

3. Граевская Н.Д., Иоффе Л.А. Некоторые теоретические и практические аспекты восстановления спортсменов // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 2. -С. 11-16.;

4. Корженевский А.Н, Португалов М.А, Дахновский В.С. и др. Особенности подготовки единоборцев на примере юных борцов греко-римского стиля: Метод. реком. - М.: Москомспорт, 2002. - 40 с.;

5. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод. Письмо. –М.:ВДФСО Профсоюзов, 1987,7с.;

6. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. –М.: ФиС, 1984. -104с.;

7. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборств: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999. -99с.;

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие.-М.:Советский спорт, 1997;

9. Чикуров А.И. Физическая культура / А.И. Чикуров. - Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т, 2008 - 22 с.;

10. <http://www.superinf.ru/>- Планирование и организация подготовки в годичных циклах тренировки борцов.