

Государственное бюджетное образовательное учреждение Калининградской области
Кадетская школа-интернат
«Андрея Первозванного Кадетский морской корпус»

Согласовано на Педагогическом совете №1 Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2024</u> г. Григорьева О.Б. / 	Утверждаю проректор ГБОУ КО КШИ «АПКМК» № <u>298</u> от <u>30.08.2024</u> г. Фоменко А.Н. / 
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

«Спортивная борьба»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Количество часов в год: <u>34</u> Всего в неделю – <u>1 час</u> количество групп – <u>3</u> Уровень - <u>стартовый</u>	Составитель: <u>Сабов А. Н.</u> педагог дополнительного образования ГБОУ КО КШИ «АПКМК»
---	---

Г. Калининград
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала этапа их занятий борьбой, до уровня высшего спортивного мастерства.

В программе даны цели и задачи работы в группах спортивной направленности, рассмотрены вопросы содержания, технологии обучения и контроля за ходом процесса обучения, показаны пути их организации и содержания воспитательной работы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса в решении задач:

- укрепления здоровья, гармоничного развития личности и подготовке спортсменов высокой квалификации.

Цели и задачи образовательной деятельности.

- Осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов, обеспечить укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие
- Подготовка спортсменов способных успешно защищать спортивную честь школы, города, области, страны.

В решении этих задач особое внимание нужно уделять:

1. созданию условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, прививающих интерес к избранному виду спорта.
2. обеспечению четкой, хорошо спланированной системы отбора для будущей специализации в избранном виде спорта.
3. организации систематической воспитательной работы.
4. четкой организации учебного процесса.
5. систематическому проведению спортивных соревнований
6. овладению занимающимися необходимыми теоретическими знаниями

Содержание деятельности.

1. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программа по спортивной борьбе рассчитана на работу с детьми, подростками и молодежью. Возможны отступления по возрасту как в одну, так и в другую сторону, так в ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к учащимся более старшего возраста (старших возрастных групп). На отделении спортивной борьбы принимаются желающие с 5 по 10 класс. На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие к этому медицинских противопоказаний в соответствии с требованиями образовательной программы.

Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего, медицинская справка, копия его свидетельства о рождении. Обучающиеся считаются зачисленными в группу начальной подготовки с момента издания приказа директора о зачислении.

Обучающиеся могут быть отчислены из ГНП по следующим основаниям:

- при невыполнении требований по спортивным показателям для данной возрастной группы (этапа подготовки);
- при неоднократном или грубом нарушении Устава, правил внутреннего распорядка;
- по медицинским показаниям;
- по собственному желанию (по заявлению родителей (законных представителей)).

Отчисление из ГНП осуществляется на основании приказа директора об отчислении.

2. Организация образовательного процесса включает в себя три группы:

- (ГНП) 5-6 учебный класс;

- (ГНП) 7-8 учебный класс;
- (ГНП) 9-10 учебный класс.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+			

С учетом разницы биологического и паспортного возраста сроки освоения тренировочных программ в группах начальной подготовки могут быть от одного до трех лет.

Нормативная часть учебной программы по спортивной борьбе .

Многолетняя подготовка борцов - сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает;

-массовый спорт и начальную подготовку (начинающие спортсмены и спортсмены 3-1 юношеских разрядов). Основная цель; развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям борьбой, укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией.

- базовую подготовку (спортсмены 3-1 разряда и кандидаты в мастера). Основная цель: создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды.

- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство. (мастера спорта) члены сборной команды России. Основная цель: Достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки борцов имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных, биологических и генетических возможностей.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

Специфика деятельности учащихся на занятиях по греко-римской борьбе – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют учителю формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Учебный план предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу испытаний и инструкторскую практику.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Предмет, задачи курса специализации	1		
2.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма учащихся	1		
3.	История спортивной борьбы	1		
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	1		
5.	Классификация спортивной борьбы	1		
6.	Правила соревнований по борьбе	1		
7.	Гигиена, закаливания, питание и режим питания	1		
8.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	3		
9.	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	4		
10.	Основы методики обучения и тренировки борца	3		
11.	Воспитание физических качеств	3		
12.	Спортивный режим, гигиена, закаливание.	2		
13.	Игровые комплексы в борьбе	3		
14.	Врачебный контроль и спортивный массаж	3		
15.	Восстановительные мероприятия	3		
16.	Моральная и психологическая подготовка борца	3		
		34		

Содержание технической подготовки.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

«Отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

«Хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

«Удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

«Отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

«Хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

«Удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

«Отлично» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

«Хорошо» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

«Удовлетворительно» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

«Отлично» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

«Хорошо» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):

«Удовлетворительно» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнения технико–тактических действий,

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем –контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

«Отлично» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

«Хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

«Удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Примерная схема занятия.

--

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная- часть 5 минут	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут 20 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 20 минут	<p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.</p> <p>Бег: пятками доставая ягодичы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.</p> <p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом.</p> <p>Кувырки в парах, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <p>1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.</p> <p>2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.</p> <p>4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</p> <p>5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p>	3 минуты 6 раз 6 раз 8 раз 8 раз 4 раза 5 раз 5 раз 4 раза 4 раза по 30 сек. 4 минуты 10 минут 5 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги Голову вперед не наклонять Ноги в коленях не сгибать Локти вперед не сводить
Основная часть – 50 минут	<p>6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p> <p>7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.</p> <p>8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p> <p>9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.</p> <p>10. Борьба на руках</p>	5 минут 10 минут 10 минут 10 минут	С места не сходить Туловище прямое И. п. принимать только после команды
Заключительная часть 5 минут	<p>1. <i>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища</i></p> <p>Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.</p> <p>Конрприем: бросок подворотом захватом запястья.</p>		Активно работать руками Рывок на себя без включения веса своего тела. Неплотное прижимание противника к себе

	<p>2. <i>Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой</i> Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>		<p>В момент рывка послать руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть освободить захваченную руку Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею Нет скручивающего действия этой рукой Атакующий захватывает правой рукой шею противника с боку а левой рукой за запястье Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху</p>
--	---	--	--

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8

3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0

Литература.

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»