



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «РГДДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 04.03.2024 № 82-Д  
Протокол Педагогического Совета  
№ 2 от 29.01.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
краткосрочная программа  
**«Спорт – это борьба!»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст учащихся: 10-15 лет*

*Срок реализации: лагерная смена*

г. Рязань, 2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа **«Спортивная борьба»** является *общеразвивающей* и имеет *физкультурно-спортивную* направленность, реализуется в летний период на базе оздоровительного лагеря «Смена».

По продолжительности программа является краткосрочной, так как реализуется в течение лагерной смены.

#### **Актуальность.**

Программа «Спортивная борьба» позволяет в летний период заниматься с детьми спортивной борьбой, совершенствуя их знания и навыки, и приобщать их к ведению здорового образа жизни.

Программа формирует у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой, укрепляет здоровье, обеспечивает их разностороннюю физическую подготовку и развитие специальных физических качеств, которые необходимы в спортивной борьбе.

Программа «Спортивная борьба» разработана с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 10-15 лет.

Для освоения программы дети должны знать базовую технику спортивной борьбы и технику безопасности при занятиях спортивной борьбой.

#### **Формы обучения. Очная.**

Занятия проводятся на русском языке.

#### **Формы проведения занятий**

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц);
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревнования, метод игры).

#### **Объём и сроки реализации, режим занятий**

Программа реализуется в течение лагерной смены.

Занятия проводятся каждый день (кроме воскресения и дней приезда-отъезда), всего 16 дней по 2 часа.

Общее количество часов по программе - 32 часа.

**Цель:** приобщение детей к ведению здорового образа жизни и укрепление их здоровья посредством приобщения к занятиям спортивной борьбой.

**Задачи:**

– **образовательные** (предметные) – развитие познавательного интереса к физической культуре и спорту; приобретение знаний о мерах безопасности во время занятий спортивной борьбой; ознакомление с общими сведениями о борьбе.

– **личностные** - формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

– **метапредметные** - освоение знаний о самоконтроле овладении умением «слушать себя», концентрировать и удерживать внимание на выполнении определённой двигательной задачи.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
<b><i>1. Знакомство со спортивной борьбой, основы ЗОЖ</i></b>					
1.1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса.	1	1	-	Беседа
1.2	Спортивный инвентарь для занятий спортивной борьбой	2	2	-	Беседа
1.3	Техника безопасности при проведении занятий.	2	1	1	Беседа, тест
1.4	Основы здорового образа жизни.	6	2	4	Беседа
<b><i>2. Общая физическая подготовка</i></b>					
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	Наблюдение

2.2	Кроссовая подготовка	2	-	2	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов	2	-	2	Нормативы
2.4	Спортивные игры	4	-	4	Наблюдение
<b><i>3. Специальная физическая подготовка</i></b>					
3.1	Круговой метод	9	-	9	Нормативы
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	32	6	26	

### Содержание учебного плана

#### ***Тема 1. Знакомство со спортивной борьбой, основы ЗОЖ.***

##### ***1.1 Организационная часть. Задачи образовательного процесса.***

**Теоретическая подготовка:** Основные задачи группы, особенности проведения занятий, прогнозируемые результаты обучения, формы текущего и итогового контроля освоения знаний.

**Практическая деятельность:** Посещение зала для борьбы.

##### ***1.2 Спортивный инвентарь для занятий спортивной борьбой.***

**Теоретическая подготовка:** Спортивный зал: ковер для борьбы, секундомер, свисток, скакалки, манекены, штанга, резиновые жгуты, гантели и гири.

**Практическая деятельность:** изучение борцовских приемов на наглядном примере.

##### ***1.3 Техника безопасности при проведении занятий.***

**Теоретическая подготовка:** Изучение правил поведения на борцовском ковре. Техника безопасности на занятиях в помещении и на улице.

**Практическая деятельность:** Применение теоретических знаний на практике, самоконтроль.

##### ***1.4 Основы здорового образа жизни.***

**Теоретическая подготовка:** Понятие «здоровый образ жизни», вредные привычки, причины возникновения и их последствия. Правильное построение режима дня. Основы рационального питания и его влияние на жизни человека.

**Практическая деятельность:** Контрольные знания с оценкой полученных знаний в форме дискуссионной беседы.

## ***Тема 2. Общая физическая подготовка.***

### ***2.1 Общеразвивающие упражнения.***

**Практическая деятельность:** Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц.

### ***2.2 Кроссовая подготовка.***

**Практическая деятельность:** Развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействие накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

### ***2.3 Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов.***

**Практическая деятельность:** Выполнение силовых упражнений с использованием эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета ребенка.

## ***Тема 3. Специальная физическая подготовка.***

### ***3.1 Спортивная борьба.***

**Практическая деятельность:**

*Упражнения для развития и совершенствования силы борца*

- Лазание по канату.
- Подтягивание на перекладине.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Приседания на одной ноге.
- Ходьба по лестнице и др.

*Развитие выносливости.*

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

*Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:*

- Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
- Плавание.
- Подвижные и спортивные игры.

*Развитие быстроты.* Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

*Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:*

Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

*Развитие ловкости.* Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

*Упражнения для развития и совершенствования ловкости:*

- Челночный бег 3 x 10 м.
  - Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
  - Подвижные игры и спортивные игры.
  - Метания.
  - Переползания.
  - Упражнения на гимнастических снарядах.
- Развитие гибкости.* Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

*Упражнения для развития и совершенствования гибкости:*

- Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
- Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
- Акробатические упражнения.
- Упражнения на гимнастических снарядах.

*Специальная физическая подготовка* – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- игровой комплекс.

### **Ожидаемые результаты**

**После завершения обучения по программе учащиеся**

**должны знать:**

- историю возникновения спортивной борьбы;
- способы укрепления своего здоровья, правила здорового образа жизни;

- правила поведения и ответственность за правонарушения среди несовершеннолетних;
- правила судейства соревнований;
- правила выполнения основных приемов спортивной борьбы (8-10 приемов);

**должны уметь:**

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять силовые упражнения с использованием эластичных жгутов;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий спортивной борьбой;

**должны овладеть:**

- двигательными умениями и навыками;
- выполнением основных приемов спортивной борьбы (8-10 приемов);

**должны выполнить** нормативы на разряд.

## *Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий*

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в текущих мероприятиях,
- соревнования между учащимися,
- технические зачеты,
- выполнение нормативов.

### **Уровни освоения программы**

Уровень	низкий	средний	высокий
Выполнение борцовских приемов (технически грамотное выполнение)	Выполняет 6-8 приемов, допускает ошибки	Выполняет 8-10 приемов с замечаниями	Выполняет 8-10 приемов с незначительными замечаниями
Теоретические знания (тест по окончании программы)	3 балла	4 балла	5 баллов
Выполнение упражнений общей физической подготовки	3 балла	4 балла	5 баллов

Уровень освоения программы учащимися контролируется педагогом на протяжении всего периода обучения.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал.
2. Ковер для борьбы
3. Секундомер
4. Свисток
5. Скакалки 4 шт.
6. Манекены 3 шт.
7. Штанга
8. Резиновые жгуты 15 шт.
9. Гантели 2,5 – 5 кг
10. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные)
11. Гири 2 шт.

### **Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку по спортивной борьбе;
- для осуществления контроля за здоровьем учащихся привлекаются медицинские работники.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абашин А.И., Конаков А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.
2. Актуальные проблемы спортивной борьбы /Сост. проф.И.Д.Свищев. М.: СпортУниверПресс, 2004. 27-32 с.
3. Основы теории и методики физической культуры, А.М. Максименко, Москва, 2001 г.
4. Гапковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
6. Еганов В.А., Миронов А.О., Олин С.В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности //Современные проблемы науки и образования. 2009. № 2. С. 29-31.
7. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
8. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
11. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978.-424с.

### Электронные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).