

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2019 год



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
ЦРТДиЮ «Бригантина»  
города Тюмени  
Г.А. Русакова  
«30» августа 2019 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы греко-римской борьбы»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок освоения: 1 месяц

Автор - составитель:  
тренер-преподаватель  
Швегжда А.В.

Тюмень, 2019

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-7
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	8-10
3	Список использованной литературы	10

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы греко-римской борьбы» составлена на основе:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методических рекомендаций МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г №09-3242;

ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила по составлению»;

Устава МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлены модель построения системы спортивной подготовки, планы-графики тренировочного процесса. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

**Актуальность** программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** программы заключается в возможности привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности, для дальнейшей сдачи норм ГТО (а сдача норм ГТО действительно подразумевает серьезную спортивную подготовку), выполнение нормативов по специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшим занятиям греко-римской борьбой детей школьного возраста.

Следует отметить, что греко-римская 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.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств и формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся посредством занятий в секции греко-римской борьбы.

**Задачи:**

**образовательные:**

- дать представление о виде спорта спортивная (греко-римская) борьба;
- дать знания об основах ведения здорового образа жизни;
- научить основам техники выполнения физических упражнений и приемов греко-римской борьбы;

**развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к занятиям в секции греко-римской борьбы;
- развивать координацию движений и основных физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

**воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;

- воспитывать уважительные отношения к сопернику;
- воспитывать коммуникативные навыки.

Программа адресована обучающимся в возрасте 6 - 8 лет. На обучение принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальная наполняемость групп 20 человек, минимальное количество обучающихся – 10 человек.

Программа «Основы греко-римской борьбы» является краткосрочной, ознакомительной. Нормативный срок освоения программы – 1 месяц (8 часов). Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу (45 минут).

Программа реализуется на базе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени по адресу: ул. Игримская, д.34.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Знакомство с программой. История ГРБ	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Общая физическая подготовка.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие. Контрольный урок.	1		1	Педагогическое наблюдение
	Всего	8	2	6	

## Содержание

### **1. Вводное занятие – 1 час.**

Теория – 0,5 ч.: Знакомство с программой, историей развития ГРБ, правилами, инструктаж по ТБ на тренировках, правила поведения.

Практика – 0,5 ч.: Игры на знакомство с обучающимися. Вводное тестирование основных физических качеств с помощью специально-подобранных упражнений.

### **2. Общая физическая подготовка– 2 часа.**

Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Развитие координационных возможностей. Развитие гибкости.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприсяду, приседе, на коленях, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, преодолением различных препятствий, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку.

Метание: теннисного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки

### **3. Специальная физическая подготовка – 2 часа.**

Теория – 0,5 ч. Знакомство с терминологией, правилами выполнения упражнений.

Практика – 1,5 ч.

Страховка и самоконтроль.

Упражнения на мосту. Имитационные упражнения. Парные упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, кувырки через левое и правое плечо, кувырки спиной вперёд, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Игровая подготовка. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната

#### **4. Техничко-тактическая подготовка – 2 часа.**

Теория – 0,5 ч. Понятие о технике борьбы. Понятие о тактике борьбы. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы в партере.

Практика – 1,5 ч. Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования



В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

#### **5. Итоговое занятие. Контрольный урок.**

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов по освоению программы. Показательные выступления для родителей.

## **1.4 Планируемые результаты**

По завершению курса по программе обучающиеся получают следующие знания:

- представление о виде спорта спортивная (греко-римская) борьба;
- знания об основах ведения здорового образа жизни;
- об основах техники выполнений физических упражнений и приемов греко-римской борьбы;

будут сформированы:

- самостоятельность, настойчивость, самообладание;
- уважительные отношения к сопернику;
- коммуникативные навыки.

**будут развиты:**

- устойчивый интерес к занятиям в секции греко-римской борьбы;
- координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

- количество учебных недель - четыре
- количество учебных дней - восемь
- продолжительность каникул – не предусмотрены
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов – по мере формирования групп

#### календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Ноябрь-декабрь	1-31	Согласно утвержденному расписанию ОУ	Лекторий. Игра. Турнир. Учебно-тренировочное. Открытое занятие.	8	Вводное занятие ОФП СФП ТТП Итоговое занятие	МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени Ул.Игримская, 34	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов

### 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени есть все необходимые условия - это квалифицированные педагоги, материально-техническая база.

#### **Материально-технические условия:**

учебный кабинет площадью 100 кв.м.,

напольное покрытие – ковёр для борьбы;

раздевалка, душ, туалетная комната;

необходимая мебель: скамья гимнастическая;

переносное оборудование и специальные приспособления: манекен для борьбы, штага-80 кг; гантели: 1 кг., 3 кг., 5 кг., 10 кг. гимнастическая стенка, перекладина;

инвентарь для занятий: скакалки-10шт., жгут резиновый-1шт, мячи набивные-3 кг, 5 кг.

### **2.3. Формы аттестации**

В течение всего курса обучения идет непрерывный контроль усвоения знаний обучающимися посредством следующих методов проверки:

- тестирование;
- педагогическое наблюдение за ребенком;
- контрольный урок.

### **2.4. Оценочные материалы**

Критериями оценки уровня освоения программы являются требования предъявляемые к результатам освоения.

По специальной физической подготовке.

Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Знать положения и уметь показать: стойка (фронтальная, правая, левая), партер (высокий, низкий).

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Знать технику безопасности и правила поведения, историю развития вида спорта.

По общей физической подготовке.

Овладение основным комплексом общеразвивающих упражнений.  
Развитость физических качеств.

## 2.5. Методические материалы

- *особенности организации образовательного процесса*– очно.
- *методы обучения*- словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, убеждение, поощрение;
- *формы организации образовательного процесса*: индивидуально-групповая и групповая;
- *формы организации учебного занятия* - открытое занятие практическое занятие, презентация, беседа, соревнование, турнир;

## 2.6 Список использованной литературы

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. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе;
4. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФКиС, 1981.;
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»;
6. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
7. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
8. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.
9. Пилюян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
10. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999

11. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997.
12. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
14. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
15. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
16. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.
17. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
18. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979.
19. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
20. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977.
21. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
22. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
23. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125