

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

«28» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

ЦРДиО «Бригантина»

города Тюмени

Т.А. Русакова

2020 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
технической направленности  
«Основы спортивной борьбы»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок освоения: 1 месяц

Автор - составитель:  
тренер-преподаватель  
Швегжда Алексей Валерьевич

г. Тюмень, 2020

## **Оглавление**

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

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

- Конституция Российской Федерации, 2009г. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиН РФ 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 составления»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;
- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени.

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 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, выполнение нормативов по специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшим занятиям спортивной борьбой детей школьного возраста.

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.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует обучающихся 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.

Формы обучения

Очная форма обучения:

Объем и срок освоения: 8 часов, 2 раза в неделю.

Комплектование групп: группы формируются из обучающихся 6-8 лет. Количество человек в группе от 5 до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Характеристика контингента: настоящая программа разработана для проведения занятий с обучающимися с 6 до 8 лет.

Условия применения формы обучения – программа реализуется в очной форме обучения

Очная форма с использованием дистанционных технологий

Объем и срок освоения: возможно изменение срока реализации при сохранении объема

Комплектование групп: занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме

Особенности организации образовательного процесса: образовательный

процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи.

Условия применения формы обучения: в случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

## 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 спортивной борьбы.

**Задачи:**

**образовательные:**

- дать представление о виде спорта спортивная борьба (греко-римская, вольная, грепплиг, сумо, борьба на поясах);
- дать знания об основах ведения здорового образа жизни;
- научить основам техники выполнения физических упражнений, приемов и правил спортивной борьбы;

**развивающие:**

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

**воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважительное отношения к сопернику;
- воспитывать коммуникативные навыки.

## 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 спортивной борьбы	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, ползания, 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 борьба;
- знания об основах ведения здорового образа жизни;
- об основах техники выполнений физических упражнений и приемов спортивной борьбы;

будут сформированы:

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

будут развиты:

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

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

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график

№ п\п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие Знакомство с программой. История спортивной борьбы	Октябрь, ул. Игримская, 34	Очная	1	Тестирование	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
2.	Общая физическая подготовка.	Октябрь, ул. Игримская, 34	Очная	2	Педагогическое наблюдение	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
3.	Специальная физическая подготовка	Октябрь, ул. Игримская, 34	Очная	2	Педагогическое наблюдение	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
4.	Технико-тактическая подготовка	Октябрь, ул. Игримская, 34	Очная	2	Педагогическое наблюдение	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
5.	Итоговое занятие. Контрольный урок.	Октябрь, ул. Игримская, 34	Очная	1	Педагогическое наблюдение	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении

### 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, 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.

Для осуществления образовательного процесса по Программе в очной форме с использованием дистанционных технологий будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, презентации, подготовленные педагогом по темам занятий. Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи через программу Skype.

#### **Требования к организации рабочего места педагога и обучающегося:**

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочим пространством для занятия.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype.

#### **Требования по технике безопасности в процессе реализации программы**

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, экскурсий и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;
- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений образовательного учреждения;
- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения; уметь обращаться с огнетушителем);
- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.
- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в кабинетах и других помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;
- соблюдать правила хранения и использования колющих, режущих мелких предметов, не использовать оборудование и мебель в неисправном состоянии или с дефектами.

### **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.

### **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.

#### **2.4. 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;

#### **3. 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. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999
5. Подливаев Б.А., Суколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
7. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
8. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
9. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977.
10. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.