

	<p>МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ</p> <p>краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»</p>
---	---

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной
работе и социальным-вопросам


Н.С. Усольцева

УТВЕРЖДАЮ
директор колледжа


В.В. Батури

М.П.
приказ № 258 от 01 сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 01.09.2023 г. – 30.06.2024 г.

Составитель:

педагог дополнительного
образования Певчева Я.Г.

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Форма обучения: очная

Уровень сложности содержания программы: стартовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

- Локальные акты КГАПОУ «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

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 и мн. др. В условиях поединка многие обучающиеся впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, способствует формированию физических качеств, пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию, а также развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Объем программы и режим занятий

Программа рассчитана на 120 часов и реализуется в течение 2023-2024 учебного года. Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия, согласно установленному расписанию, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 3 академических часа с двумя перерывами в 5 минут. Один академический час равен 45 мин.

Формы организации занятий и методы обучения

Форма организации занятий очная. Методы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Цель программы

Приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в спортивной борьбе.

Задачи программы

- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся
- изучение технических приемов;
- оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по спортивной борьбе.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по вольной борьбе этапа подготовки

Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП по виду спорта «Спортивная борьба»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с) Бег 60 м (не более 9,4 с) Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) Бег на 2000 м (не более 10 мин.) Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5

	мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) Тройной прыжок с места (не менее 6 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Сроки реализации

2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

Должны знать:

- элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы;
- волевые качества спортсмена.
- основные термины спортивной борьбы: борьба, партер, физические качества -выполнять приемы в партере: «Скручивание», «Переворот с захватом рук», «Ключ», «Бросок через бедро», «Бросок через плечо»; «Проходы в ноги»; «Задняя подножка»; «Передняя подножка»;

Должны уметь:

- выполнять основные акробатические упражнения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы;
- правильно выполнять разученные технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в учебных схватках с партнером;
- проводить тренировочные (соревновательные) схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников;

- проявлять терпение (основное проявление воли).

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2.	Основные положения борьбы (стойка и её разновидности) Дистанции и захваты.	8	2	6
3.	Мост	18	1	17
4.	Техника переводов в партер (работа в партере атака и защита)	36	3	33
5.	Проходы в ноги	24	2	22
6.	Броски	24	2	22
7.	Контрольные игры и соревнования	6	0	6
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	0	3
Итого:		120	10	110

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по спортивной борьбе. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	3
2.	Изучение стойки по расположению ног, по высоте. (левосторонней, правосторонней, комбинированной)	3
3.	Изучение дистанции (ближняя, средняя, дальняя)	3
4.	Изучение специальных упражнений на мосту (дожимания, упражнения с отягощением) Упражнения для укрепления мышц шеи	3
5.	Упражнения для уходов с моста при удержаниях и дожимания	3
6.	Развитие гибкости	3
7.	Изучение специальных упражнений «забегания» и «перевороты» с упора головой и руками в ковер	3
8.	Совершенствование специальных упражнений «забегания» и «перевороты» с упора головой и руками в ковер	3
9.	Изучение захватов руки (рук), за запястье, за плечи и шею. Изучение захвата шеи сверху.	3
10.	Изучение приемов «перевод рывком за руку», «нырок под руку»	3
11.	Техника исполнения перевода рывком за руку без воздействия ног	3

12.	Переводы сбиванием с захватом ноги	3
13.	Техника отбрасывания ног	3
14.	Упражнения с партнером, простейшие формы борьбы	3
15.	Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра	3
16.	Развитие скоростно- силовых качеств	3
17.	Выходы наверх. Перевороты скручиванием	3
18.	Переворот захватом руки сбоку. Атака переворотом с захватом на рычаг	3
19.	Перевороты накатом	3
20.	Перевороты накатом с подбивом ближней ноги	3
21.	Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка	3
22.	Общая физическая подготовка	3
23.	Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	3
24.	Проход в две ноги	3
25.	Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь	3
26.	Посадки захватом ноги, голова снаружи. Высокий проход в ногу голова внутрь	3
27.	Низкий на колени проход в ноги голова внутрь, голова вразрез	3
28.	Борьба с заданием	3
29.	Контрприем от атаки захватом за ближнюю ногу, голова внутри	3
30.	Контрприем от атаки захватом за ближнюю ногу, голова снаружи	3
31.	Защита соперника от прохода в ногу(и)	3
32.	Обучение приему «мельница»	3
33.	Обучения приему «кочерга».	3
34.	Обучение приему «вертушка»	3
35.	Связки приемов. Приемы в стойке. Работа над ошибками	3
36.	Обучение броску через бедро.	3
37.	Учебные схватки	3
38.	Контрольные схватки	3

39.	Контрольные схватки	3
40.	Итоговое занятие.	3
Итого:		120

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Борцовский ковер, свисток, секундомер, манекен, скакалки, мячи, обручи, гантели, гимнастическая скамейка, весы, гири.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе