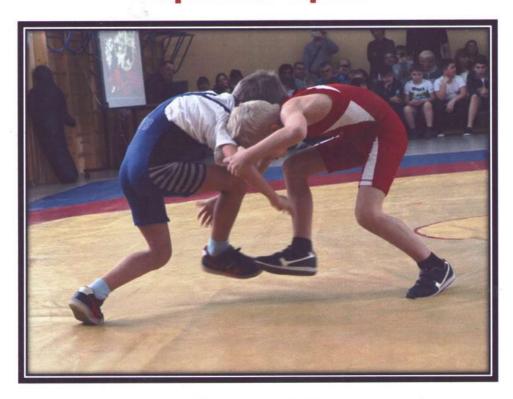
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 1 муниципального образования город Краснодар



# конкурсного программно-методического комплекта дополнительной предпрофессиональной программы Спортивная борьба



Краснодар, 2019

## Аннотация дополнительной предпрофессиональной программы Спортивная борьба.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ;
- 3.Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Мин спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;
- 4.Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4сентября 2014 г. № 1726-р;
- 6.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 7.Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г.№2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 8.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 9.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
- 10. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2016г.;
  - 11. Устава МБОУДО СШ №1.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность** долгосрочной программы определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет, как правило, не менее 4-5 лет, и является эффективным методом планирования процесса обучения и

воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка при условии соблюдения апробированной системы и единых педагогических требований позволяют тренеру-преподавателю успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего обучения детей среднего и старшего возраста.

Новизна данной программы обусловлена современным тенденциям развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: гимнастику, акробатику, физическую и техническую подготовку.

**Педагогическая целесообразность** программы по спортивной борьбе заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Отличительной особенностью данной программы последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и становления мастерства юных спортсменов в тесной взаимосвязи всех сторон (физической, тренировочного процесса технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, мероприятий, педагогического медицинского восстановительных И контроля).

**Адресат программы.** Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до спортсменаразрядника. Этот период составляет от 10 до 18 лет и включает в себя следующие этапы подготовки:

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 13 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие справку углубленного медицинского обследования и заявление родителей.

Тренировочный этап (ТЭ). На этап ТЭ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 12 до 17 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие справку углубленного медицинского обследования, заявление родителей и прошедшие обучение на этапе (НП) не менее одного года.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков, в соответствие с этим, доля

времени, отводимого на тренировочный процесс и соревновательную деятельность, с годами обучения возрастает.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные);

количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

тренировочных занятиях усваивается новый осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности тренировочных занятий борцов. В процессе осуществляется физической, совершенствование психологической специальной И подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия.

Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в СШ рекомендуется

проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, по ходы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

#### 1.3. Цель, задачи и преимущественная направленность этапов: Этап начальной подготовки

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

#### Задачи:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе и комплектовании тренировочных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Тренировочный этап** состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-5-й год обучения).

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств.

#### Задачи:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по видам борьбы (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап углубленной спортивной специализации (тренировочные группы 3-5 года обучения).

Цель: создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок.

#### Задачи:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
  - приобретение навыков в соревновательной подготовке;
  - приобретение навыков организации и проведении соревнований;
  - приобретение навыков в судейской практике.

### Аннотация основных методических разработок к дополнительной предпрофессиональной программе Спортивная борьба.

## 1. Методическая разработка «Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров».

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

В методической разработке описаны действия тренера-преподавателя, содействующие положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе, помогающие развитию моральной выносливости спортсмена.

В разработке подчеркивается важность правильно организованной воспитательной и учебно-тренировочной деятельности, которая формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Особое место в методической разработке занимает тема «Моральнопсихологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки».

В этой части разработки описываются основные структурные элементы, составляющие морально-психологический климат спортивного коллектива; показатели социального, профессионального, психологического фактора.

В методической разработке большое внимание уделяется вопросам организации воспитательной работы: описываются этапы организации, методы и формы, методика анализа и состояния воспитательной работы.

### 2. Методическая разработка «Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе».

В данной разработке описываются основные этапы организации учебнотренировочного процесса и приводятся рекомендуемые схемы распределения времени на занятии.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

тренировка	стойка	партер
45мин	14-15 мин	5-6 мин
90мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является ориентировочной и, при необходимости, может быть изменена тренером.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

В методической разработке описывается процесс постепенного усложнения процесса подготовки юных борцов в зависимости от года обучения. Исходя из этого, даются рекомендации по подготовке учащихся.

Большое внимание уделяется описанию форм организации учебнотренировочной работы, приводятся рекомендации по правильной ее организации.

В методической разработке описывается структурная единица тренировочного процесса — учебно-тренировочное занятие, приводятся рекомендации по процентному соотношению частей занятия по времени.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

В методической разработке есть ссылки на эпидемиологические нормы и правила по количеству занимающихся.

При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

#### 3. Методическая разработка «Структура спортивной тренировки в годичном цикле».

В данной методической разработке описывается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух

макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов.

Большое внимание уделяется целям и задачам каждого периода подготовки спортсменов.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10недель).

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных В соревнованиях. Эти решаются задачи соревновательных близких И К специально подготовительных НИМ упражнений.

### 4. Методическая разработка «Обучение базовой технике спортивной борьбы во время игры».

Данная методика направлена на изучение элементов техники и тактики основных положений борца, маневрирования, атакующие и блокирующие захваты в игровой форме.

В методической разработке описывается методика обучения базовой технике спортивной борьбы и технико-тактическим действиям.

Игровая методика обучения базовой техники спортивной борьбы способствует лучшему усвоению учебного материала, навыков и умений учащихся.

В методической разработке описываются основные игровые методики и приемы, рекомендуемые для обучения.

Игры подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа обучения.

#### 5. Методическая разработка «Питание при регулировании массы спортсмена».

Методика включает цикл практических мероприятий по регулированию массы спортсмена и организации правильного питания.

В частности описываются методы оценки массы тела спортсменов, а также методика правильного подбора питания при регулировании массы тела спортсмена.

Результативность методической разработки - самостоятельный контроль спортсмена за массой тела и режимом правильного питания.

# 6. Методическая разработка «Применение метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе».

Круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений.

В разработке описываются методические особенности круговой тренировки, ее влияние на развитие физических качеств.

Результативность методической разработки - значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

## Динамика результативности реализации дополнительной предпрофессиональной программы Спортивная борьба за 2017-2018 и 2018-2019 уч. год.

Мониторинг результативности дополнительной предпрофессиональной программы — это средство управления деятельностью учреждения, позволяющее отслеживать качество образования, осуществлять анализ результативности и эффективности деятельности, корректировку и прогнозирование развития образовательного учреждения. Определение результатов образовательного процесса является необходимым компонентом деятельности каждого тренера-преподавателя.

Результативность освоения дополнительной предпрофессиональной отслеживается благодаря программы Спортивная борьба сравнению показателей приемных нормативов (в начале учебного года), промежуточных нормативов и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, которые учащиеся отделения спортивной борьбы сдают в конце учебного года. Цель – выявление уровня развития физических способностей соответствия прогнозируемым И ИХ результатам образовательной программы.

Результаты зачетов вносятся в зачетные листы и позволяют сделать выводы о результативности освоения дополнительной предпрофессиональной программы. Целью зачета является отслеживание уровня развития физических качеств обучающихся с самим собой и другими учащимися группы. Рейтинговая система позволяет тренеру и учащимся видеть результат своей деятельности, сравнивать ее с предыдущими результатами и результатами других учащихся группы.

Средний балл группы НП-1 в результате сдачи приемных нормативов 2017 года -3,4 балла. Средний балл группы НП-1 в результате сдачи контрольно-переводных нормативов 2018 года -4,6 баллов. Средний балл группы НП-2 в результате сдачи промежуточных нормативов по ОФП 2018 года -4,8 баллов.

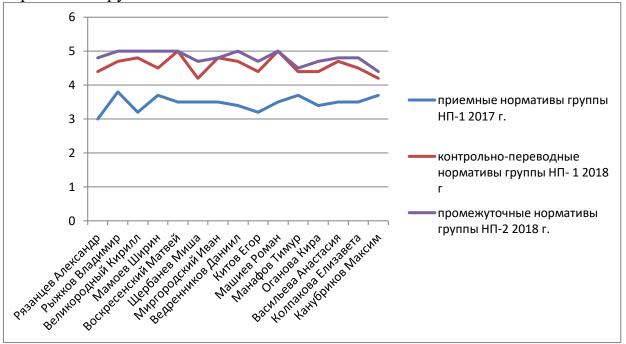
По результатам проведённого мониторинга развития физических качеств учащихся группы НП - 1 в 2017-2018 учебном году произошло увеличение среднего балла группы на 1,2 балла, что подтверждается копиями протоколов сдачи приемных и контрольно-переводных нормативов по ОФП.

По результатам проведённого мониторинга развития физических качеств учащихся группы НП - 2 в 2018-2019 учебном году произошло увеличение среднего балла группы на 0,2 балла, что подтверждается копиями протоколов сдачи контрольно-переводных и промежуточных нормативов по ОФП.

С целью получения представления об уровне подготовки всех учащихся в группах спортивной борьбы, полученные данные заполняются в общую таблицу по всем группам, на основании которых тренером вносятся изменения, корректировки образовательной деятельности с определенной категорией учащихся.

Такая система помогает тренеру отследить не только уровень освоения учащимися образовательной программы, но и видеть конкретные достижения учащегося, сравнить его с самим собой, показать ему его рост, построить индивидуальную траекторию обучения.

Представленный ниже график позволяет сравнить результаты приемных нормативов ДЛЯ зачисления В группу  $H\Pi$ -1, контрольнопереводных нормативов группы НП-1 И результатов промежуточных нормативов группы НП-2.



Ссылка на копию протокола приемных нормативов учащихся для зачисления в группу НП-1 отделения спортивной борьбы МБОУ ДО СШ № 1 <a href="http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/protokol priemnyh normativov.pdf">http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/protokol priemnyh normativov.pdf</a>

Ссылка на копию протокола контрольно-переводных нормативов учащихся группы НП-1 отделения спортивной борьбы МБОУ ДО СШ N 1 — <a href="http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/protokol\_priemnyh\_normativov.pdf">http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/protokol\_priemnyh\_normativov.pdf</a>

Ссылка на копию протокола промежуточных нормативов учащихся группы НП-2 отделения спортивной борьбы МБОУ ДО СШ № 1 – http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/protokol\_priema\_promez hutochnyh\_normativov\_po\_ofp.pdf

Ссылка на дополнительную предпрофессиональную программу Спортивная борьба <a href="http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/dopolnitelnaya\_predprofesionalnaya\_programma\_sportivnaya\_borba.pdf">http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1.centerstart.ru/files/dopolnitelnaya\_predprofesionalnaya\_programma\_sportivnaya\_borba.pdf</a>

Ссылка на таблицу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки1-2-го года (10-12-лет) - <a href="http://dush1.centerstart.ru/sites/dush1