

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Специализированная детско-  
юношеская школа олимпийского резерва «Олимп» г. Перми**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДОД  
«СДЮСШОР «Олимп» г. Перми  
\_\_\_\_\_ А.Л.Дробинин  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Принята на  
Педагогическом совете  
МБОУ ДОД «СДЮСШОР  
«Олимп» г. Перми  
Протокол № 1 от  
«21» января 2014г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**  
(Дисциплина – греко-римская борьба)  
**ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Возраст: 6-18 лет  
Срок реализации: 1-2 года

Пермь, 2014г.

### Учебный план подготовки спортсменов в группе ОФП – Б

Календарная линейка/месяцы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
<b>Основные задачи</b>	<b>1. Укрепление здоровья и физическое развитие</b>								
	<b>2. Развитие силы, ловкости, быстроты</b>								
	<b>3. Повышение мотивации к занятиям спортом, основы гигиены и самоконтроля</b>								
<b>Часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тренировочных дней в неделю</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Занятий в месяц</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	
<b>Теория</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>2</b>
<b>ОФП</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>50</b>
<b>СФП</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>37</b>
<b>Игровая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
<b>Техника и тактика борьбы</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
<b>Контрольные и переводные испытания</b>								<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Соревнования</b>							<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** предоставление детям с любыми способностями возможности для обучения в школе и создание резерва перспективных юных спортсменов для пополнения учебно-тренировочных групп.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся;
- развитие необходимых для любого вида спорта двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, равновесия и др.;
- повышение мотивации и развитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- просветительская работа в области гигиены, самоконтроля.

Основной формой обучения является учебное практическое занятие. Используются также следующие формы занятий:

1. Урок-игра;
2. Урок-лекция;
3. Урок-конкурс;
4. Выступления на соревнованиях.

Используются следующие методы обучения:

- практический;
- наглядный;
- игровой;
- вербальный;
- соревновательный;
- фронтальный;
- поточный;
- индивидуальный.

## Содержание учебной программы

### 1. Теоретические занятия

- понятие о физической культуре и спорте;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающегося;
- гигиенические знания и навыки, закаливание, режим, питание;
- навыки самоконтроля.

### 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: общее понятие о строе, командах, рапорт, равнение, приветствие, расчет на месте и в движении, остановки во время движения строем шагом и бегом, изменение скорости движения.

#### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса:

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- подвижные игры без предметов, со скакалкой, с мячом.

#### 2. Упражнения для туловища:

- упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук);
- дополнительные пружинящие наклоны;
- круговые движения туловища;
- прогибание лежа на животе с различными положениями и движениями рук и ног;
- поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища не отрывая ног от ковра;
- круговые движения ногами (педалирование).

#### 3. Упражнения для ног:

- в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднятие на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

#### 4. Упражнения для ног, рук и туловища:

- в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой;
- упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, предплечий, плеч, коленей, голеностопов;
- отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
- наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости;
- стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями, попеременное сгибание и разгибание рук при сопротивлении партнера.
- упражнения на расслабление.

### 3. Специальная физическая подготовка

- **со скакалкой:** прыжки вперед, назад на двух и одной ноге, с поворотом, в приседе, в полуприседе, с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками;
- **с гимнастической палкой:** наклоны вперед, повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивания, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);
- **с набивным мячом (от 1 до 3 кг):** поднятие мяча лежа, сидя, стоя, подбрасывание и ловля мяча, вращения мяча вокруг плеч, приседания, перебрасывания с партнером;
- **с утяжелителями или отягощениями (гантели, штанга, гири):** сгибание-разгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках, приседания со штангой (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена), жим, толчок гири из различных исходных положений (вес гири 8кг, 16кг, 24кг.)

### 4. Изучение техники и тактики борьбы

#### 1. Простейшие формы борьбы:

- отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивание партнера из положения сидя ноги врозь с упором ступнями;
- перетягивание партнера одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;
- перетягивание каната;
- выталкивание с ковра;
- борьба за захват руки, рук ноги, ног) после захвата ноги противника;
- борьба за овладение мячом на коленях, на ногах;
- игры «Бой всадников», «Бой петухов», «Медведь»

#### 2. Упражнения для укрепления моста:

- движения в положении мост на голове вперед-назад, с поворотом головы;
- упражнения для мышц шеи в упоре головой о ковер;
- в мосте на голове движения вперед-назад, круговые, забегания вокруг головы;
- на мосту упражнения с набивным мячом, гирями;
- вставания с моста, уходы с моста (самостоятельно и с помощью)

#### 3. Имитационные упражнения:

- упражнения в выполнении приемов борьбы без партнера (с чучелом или мешком);
- поднятие мешка или чучела, стоящего вертикально, на плечо;
- упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, переворотом накатом.

#### 4. упражнения с партнером:

- выполнение отдельных простых приемов и элементов и их сочетание на точность и скорость.

### **Предполагаемые результаты**

К концу года обучающиеся:

Имеют:

- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

Знают:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Умеют выполнять:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- мост на голове и движения на мосту
- кувырок вперед;
- боковой кувырок;
- прыжки через скакалку;
- упражнения с набивным мячом, гирями, штангой;
- простейшие приемы и элементы борьбы с чучелом и партнером.

### **Пути отслеживания результатов**

Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года. А так же путём анализа всех выступлений.

Перевод учащегося в группу Начальной подготовки проводится:

- при достижении учащимся возраста 10 лет по году рождения;
- на основании выполнения тестовых заданий для зачисления учащихся на обучение по предпрофессиональным программам по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) согласно рейтинга. Учащийся, не сдавший тестовые задания, может продолжать обучение по данной программе до достижения им возраста 17 лет.