

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Для
Документов
Приказ № 90/1

от «16»

февраля 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

КЛУБ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углубленный

Возраст учащихся: учащиеся 6-11 классов

Срок реализации: 6 лет (1368 часов)

Автор-составитель:

Голикова Людмила Юрьевна

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа углубленного уровня для всех желающих заниматься спортивной борьбой решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники спортивной борьбы в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Клуба спортивной борьбы, звена блока дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, составлена с учетом многолетнего передового опыта работы с детьми и подростками в данном учебном заведении. Основу данной программы составляет модель построения системы многолетней разносторонней спортивной подготовки. Данная программа призвана способствовать физическому развитию учащихся, формированию полезных привычек здорового образа жизни, совершенствованию физических, волевых, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов соответственно способностям

В системе многолетней подготовки борцов присутствуют спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря. Данная программа впервые позволяет заполнить выпадавшие ранее недели вынужденного отдыха занятиями в тренировочном процессе для наиболее нуждающихся в этом учащихся, причем и в групповом, и в индивидуальном порядке, т.е. максимально плодотворно определив направления и методы работы над развитием физических и специальных качеств.

Цель и задачи

Целью предлагаемой программы, разработанной с учетом возрастной специфики группы, является привлечение детей среднего и старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой, обеспечение всестороннего физического развития на уровне выше среднего. На данном этапе основной целью является овладение основами техники и тактики борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи в обучении:

1. Содействие укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию.
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий борьбы и расширение знаний об избранном виде спорта.
3. Расширение гигиенических знаний и основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4. Закрепление потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортивной борьбой.

Задачи в развитии:

1. Развитие положительно направленной личности.
2. Углубленное развитие физических качеств занимающихся средствами спортивной борьбы и других видов спорта.
3. Укрепление сердечнососудистой системы и связочного аппарата
4. Совершенствование индивидуальных технических и тактических навыков и умений борьбы.

Задачи в воспитании:

1. Воспитание интеллектуальных, волевых, нравственных качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.
2. Содействие самовоспитанию, самоорганизованности и саморазвитию занимающихся.
3. Воспитание спортивной этики (честная борьба, уважение соперника, судей, соблюдение правил), дисциплины и ответственности.

Группа/категория учащихся Для учащихся 6-11 классов (12-17 лет)

Формы и режим занятий

– очная (сочетание аудиторных и выездных занятий)

– групповая (занятия проводятся в одновозрастных группах), предельное число обучающихся в группе – 10 человек (по СанПин 2014).

На всех годах обучения занятия проводятся группой 10-12 человек 3 раза в неделю по 2 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Срок реализации программы 6 лет (1368 часов)

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание техники и тактики спортивной борьбы, приобретение соревновательного опыта.
- знание основ судейства

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять акробатические кувырки различной сложности и специальные подготовительные упражнения борца в заданное время
- уметь выполнять упражнения в паре с партнером, специальные силовые и игровые комплексы.
- повысить показатели общей выносливости и силы мышц

2 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- повысить уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и здорового образа жизни.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

3 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- высокий уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и здорового образа жизни.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

- иметь навыки культурного поведения.
- следовать нормам борцовской этики и правилам, принятым в коллективе.

- быть готовым к трудовой и спортивной деятельности.

Программные требования к уровню развития:

– сдавать на положительную оценку контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту и году обучения, иметь золотой значок ГТО

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять на положительную оценку – прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере по годам обучения)

- уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установки тренера.

- уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установки тренера.

Задачи в развитии:

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

- освоение теоретического раздела;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений в рейтинговых соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов.

Задачи в воспитании:

1. Воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

2. Программой подготовки предусмотрены выезды в спортивно-оздоровительные лагеря и на соревнования, где происходит воспитание в коллективе товарищества, взаимовыручки и ответственности за результат.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

1-6 год обучения(6-11 классы)

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседы
2.	Теоретическая подготовка.	12	12		Наблюдение, опросы, беседы
2.1.	Теория и методика спортивной борьбы.	6	6		
2.2.	Нравственная подготовка	2	2		
2.3	Волевая подготовка	2	2		
2.4	Интеллектуальная подготовка	2	2		
3.	Практическая подготовка	198		198	Прием нормативов, тестирование, хронометрирование занятий, определение нагрузки по ЧСС, результаты УТС, контрольных схваток, открытых ковров и соревнований
3.1.	Основы техники спортивной борьбы	58		58	
3.2.	Основы тактики спортивной борьбы	32		32	
3.3	Общая физическая подготовка	56		56	
3.4	Специальная физ-подготовка	52		52	

4.	Соревновательная подготовка	12		12	Результаты соревнований, разбор ошибок
5.	Контроль физической подготовленности	4		4	Приемные и переводные тесты
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
Итого:		228	13	215	

Содержание учебного (тематического) плана

1 раздел. Вводное занятие

Теория: Правила поведения и техника безопасности при занятиях борьбой в спортивном зале.

Практика: Приветствие. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Спортивные игры.

2 раздел Теоретическая подготовка

Тема 2.1. Теория и методика спортивной борьбы

Теория: Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях (15-20 минут).

Тема 2.2. Нравственная подготовка

Теория: Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях разрешается выполнять количественные задания под самостоятельный подсчет, оценивать качество выполнения упражнений товарищами по конкретным критериям, проводится работа в парах и командные эстафеты для проявления взаимопомощи. Развиваются взаимоотношения, совместное проведение досуга, просмотр и обсуждение кино и литературы, разбор результатов соревнований.

Тема 2.3. Волевая подготовка

Теория: Волевые качества формируются путем повышения самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости. Дается установка на максимальный результат в командных соревнованиях, учебные схватки с борцами более высокой квалификации.

Тема 2.4. Интеллектуальная подготовка

Теория: Базовая техника борьбы должна обеспечить формирование в сознании представлений об организации движений борца с учетом смысла и условий решаемой им двигательной задачи. Базовые действия структурируются из предмета преподавания в предмет научения через восприятие, формирование, запоминание, воспроизведение операций в их логической последовательности.

3 раздел. Практическая подготовка

Тема 3.1. Основы техники спортивной борьбы

Практика:

Техника борьбы в партере:

Перевероты скручиванием.

Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переверота. Контрприем: накрывание захватом туловища. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь спиной на бок к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переверот через себя захватом шеи.

Переверот забеганием двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрпиемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом.

С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрпием: бросок подворотом захватом руки под плечо.

С ключом и захватом другой рукой под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку.

Контрпием: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Бросок прогибом захватом шеи с ключом спереди-сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрпиемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом.

Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрпием: бросок захватом запястья.

Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрпием: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации приемов

Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Техника борьбы в стойке:

Броски подворотом.

Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрпием: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Броски подворотом (мельница).

Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) опереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрпиемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрпием: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом

Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

Захватом плеча и шеи сбоку-сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрпием: накрывание отставлением ноги.

Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрпиемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрпиемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сбивания

Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шею и туловище спереди; б) скручивание захватом запястья.

Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу – защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание за туловище с рукой.

Бросок прогибом за шею с ключом – защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.

Сбивание за туловище – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Тема 3.2. Основы тактики спортивной борьбы

Практика: Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Совершенствование навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих противников, составление плана борьбы с конкретным противником, составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника, реализация основных пунктов плана схватки.

Тема 3.3. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

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 туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.

Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и другие. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80 % от веса спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). С гириями – выжимание, рывок и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержания гири; метание; жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Упражнения на батуте. Прыжок на ноги; прыжок с поворотом на 180, 360⁰ (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед, прыжок на колени; то же с поворотом на 180, 360⁰. ¼ сальто вперед на живот; ¼ сальто вперед в группировке на живот; прыжок на стопу; ¼ сальто назад согнувшись на спину; ½ сальто вперед согнувшись на живот. Прыжок с пируэтом (поворот на 360⁰ вокруг продольной оси) на ноги. Сальто вперед в группировке на ноги; сальто назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Примерные комбинации: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180⁰ в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180⁰ на ноги. Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги. Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований. Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100 м), проплывание дистанции до 800 м. Нырание, игры на воде.

Спортивные игры. Овладение основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Гребля. Прогулки и походы на народных лодках и байдарках.

Велосипедный спорт. Езда на велосипеде на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу.

Тема 3.4. Специальная физическая подготовка

Практика:

Простейшие формы борьбы. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в само страховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

4 раздел. Соревновательная подготовка

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предварительная подготовка к соревнованиям – не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» - не менее 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях – 2-4. Общее количество схваток в год – около 50.

5 раздел. Контроль физической подготовленности.

Практика: Приемные и переводные тесты, анализ показателей физической подготовленности

6 раздел. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, сравнительный анализ результатов тестов, задания для самостоятельной работы летом.

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

Формы и содержание итогового занятия: итоговое тестирование и сравнительный анализ показателей входного и итогового тестов.

Критерии оценки учебных результатов программы: положительная динамика результатов тестов.

Учебная деятельность	Баллы	Оценивается
Выполнение упражнений теста.	0-нет прироста или спад 1 - прирост 2% 2 – прирост 4% 3 – прирост 6% 4 – прирост 8% 5– прирост 10% и выше	<ul style="list-style-type: none">• Правильность выполнения упражнения• Соблюдение правил техники безопасности

Способы фиксации учебных результатов программы: рейтинговая система (индивидуальный суммарный числовой показатель оценивания показателей учащегося по каждой теме ДОП) с фиксацией рейтинга – в 6 упражнениях от 0 до 30 баллов.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдения, в ходе которых оцениваются знание норм поведения; действия, совершаемых учащимися в процессе занятий, (дисциплинированность и культура поведения, а также их отношение к выполняемым заданиям); мотивация действий и поступков. Умение сдерживать свои эмоции, достойно реагировать на критику.

Методы выявления результатов развития: наблюдение, в ходе которого изучается восприимчивость к усвоению знаний, направленность интересов учащихся, развитие лидерских качеств.

Формы подведения итогов реализации программы: публичная презентация результатов контрольных испытаний в группе следующего года обучения.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица рейтинга суммарного числового показателя учащихся, прошедших данных курс подготовки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ТАБЛИЦА СРЕДНЕВОЗРАСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 13-17 ЛЕТ.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	13	14	15	16	17
1	Подтягивания, раз		10	11	12	14	16
2	Бег 30 м со старта, с		5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
3	Прыжок в длину с места, см		175	185	195	205	215
4	Отжимания от пола, раз		30	35	40	45	50

5	Челночный бег 3х10м, с	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6
6	Подъем туловища из положения лежа за 30сек, раз	25	26	27	28	29
7	Забегание на мосту вокруг головы 5х5, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
8	Перевороты через мост 10 раз, сек	30	28	26	24	22
9	Лазание по канату 4 м без помощи ног,сек	9,6	9,2	9,0	8,8	8,6

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: спортивный зал (Домодедовская, 35 220 м²) соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к оборудованию учебного процесса: шведская стенка, ворота, щиты, канат, борцовский ковер, скамейки.

Требования к оснащению учебного процесса: рулетка, секундомер. Набивные, теннисные, волейбольные, футбольные мячи. Скакалки, гантели, эспандеры, перекладины, канат, борцовское чучело.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Список использованной литературы:

1 Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – Москва, ФОН, 1997.- 59с.

2. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Приложения. Методика тестирования физической подготовленности учащихся. – Москва, Советский спорт, 2012, - 528 с, стр. 513-521.

3. Коджаспиров Ю.Г. Методика развития силы юных борцов 9-11 лет. Спортивная борьба: ежегодник.- Москва, ФИС, 1983, стр. 24-29.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - Москва, ФИС, 1991, -234с.

5. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – Москва, «Советский спорт», 2003. – 216с.

6. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов.- Москва, ФИС, 1974, - 252с.

2. Список литературы для педагога:

1. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). Учебное пособие для преп. ИФК.- Москва, 2001.- 114с.

2. Спортивная борьба: Отбор и планирование.- Москва, ФИС, 1984,-144с.

3. Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности.- Москва, ФИС, 1984.- 104с.

2. Иваницкий М.В. Анатомия человека. Москва, 1965г. – 342с.

3. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца. Минск , 2001г. – 315с.

4. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск, «Беларусь» 1980г.- 142с.

5. Журналы «Чемпион клуб». Москва, ЗАО «ИД Брюсова»

4. Интернет-сайты:

www.Studopedia.su

www.wrestrus.ru