

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
педагогическим советом
протокол №3 от 25.03.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района
_____ Н.В. Полякова
Приказ № 44 от 25.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6 - 15 лет

Составители: Прошкин А.А., Османов Р.Р., Юлдашев А.А.,
тренеры-преподаватели дополнительного образования.

Бахчисарай
2024 г.

РАЗДЕЛ №1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальному-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 Методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
- «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Уставом и нормативными локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым;

– Положением о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеобразовывающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для борцов. Она ведется одновременно с овладением приемами техники греко-римской борьбы и их совершенствованием.

Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно –

важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения греко-римской борьбы как вида спорта. Программа обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня здоровья детей, растёт количество детей с ОВЗ. Укрепление здоровья – первоочередная задача государства.

Новизна образовательной программы состоит в том, что в методической части документа раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Обозначена рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Отличительные особенности программы состоят в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта греко-римская борьба.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить моррофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению элементов греко-римской борьбы.

Адресат программы.

В группы принимаются все желающие заниматься греко-римской борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 6 до 15

лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Дети 6-10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

10-15 лет. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Объем и срок освоения программы – программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 144 часа. Период обучения – с сентября по май.

Уровень программы - Ознакомительный (стартовый)

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 6-15 летнего возраста, желающие заниматься греко-римской борьбой и имеющие допуск врача-педиатра и письменное разрешение родителей (законных представителей ребенка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выполнение контрольных нормативов. Состав группы постоянный.

Режим занятий: реализация программы планируется в 2-х группах, по 2 занятия в неделю продолжительностью 2 академических часа с обязательным 10-минутным перерывом.

Группа №1: _____
Группа №2: _____

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

Образовательные:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся;
- сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Личностные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков.

Метапредметные:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям греко-римской борьбой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных

занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «Греко-римская борьба» направлена на: воспитание высоких моральных качеств, чувства коллектизма, дисциплинированности и трудолюбия, воспитание чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране, на воспитание здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, образовательных учреждений: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного района и районного масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теори я	Практик а	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	2	2		Входящая диагностика. Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		
3.	Общая физическая	12	2	10	Выполнение

	подготовка				нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	60	4	56	Выполнение нормативов
5.	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Выполнение нормативов
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	22		22	Выполнение нормативов
7.	Контрольно-переводные нормативы	18		18	Соревнования
	ИТОГО	144	18	126	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа) Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды борца.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь борца. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория: История развития и современное состояние греко-римской борьбы. Истоки греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 часов)

Практика: Основной упор в подготовке борцов делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в греко-римской борьбе.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов)

Теория (4 часа): Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

Практика (56 часов): Специальная физическая подготовка отражает специфику греко-римской борьбы и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и

достижении высоких результатов специфических для борцов: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка (26 часов)

Практика (20 часов): Обучение стойки, правильному применению переворотов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при захвате, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Теория (6 часов): Тактическая подготовка ведения борьбы в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия (22 часа)

Практика: Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы (18 часов)

Практика: Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами освоения программы по греко-римской борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях;

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств;

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий;

- овладение навыками реагирования на действия соперника;

- овладение навыками технико-тактических действий;

- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

После завершения обучения на данном этапе подготовки обучающиеся должны:

Знать:

- тактико-технические требования выполнения основных элементов;

- терминологию спортивной борьбы;

- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борцов;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;

- выполнять прием, защиту, контрприем;

- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;

- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана.

Раздел № 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	36	4	144	16 сентября 2024	31 мая 2025

Режим занятий группа СОГ-1	Режим занятий группа СОГ-2	Каникулы
2 раза в неделю по 2 академических часа	2 раза в неделю по 2 академических часа	01.06.2025 по 31.08.2025
Перерыв 10 минут	Перерыв 10 минут	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально- техническое обеспечение

- оборудование и спортивный инвентарь:
- борцовский ковер;
- мат гимнастический;
- форма боксера (трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»);
- мячи набивные.

Информационное обеспечение

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований с участием ведущих борцов мирового уровня, методические разработки в области спортивной борьбы.

Кадровое обеспечение

Данную программу реализуют - тренеры-преподаватели соответствующие занимаемой должности по греко-римской борьбе Прошкин Алексей Анатольевич, Османов Ридван Руждиевич, Юлдашев Артур Абдуллаевич.

Методическое обеспечение

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия, семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил по боксу, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям греко-римской борьбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры спортсменов и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- *метод упражнений* - главный метод, который предусматривает многоократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.
- *игровой и соревновательный* методы применяются после того, как у

обучающихся образовались некоторые навыки игры.

• *круговой тренировки* - этот метод предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Репродуктивный метод: показ, сочетающийся с объяснением. Технику борьбы тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с борцом, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов борьбы.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждый урок начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При пройденного тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения.

Формы организации образовательного процесса.

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения *теоретической* информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов.

Для *наглядной* демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских турниров с дальнейшим разбором поединков.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях, так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, строятся они комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывается состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическая подготовленность;
- сочетаются средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях увеличивается постепенно.

В *вводно-подготовительной* части тренер-преподаватель готовит организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередовать с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки,

следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При обучении прыжкам, тренер-преподаватель знает, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания, поэтому тренер учит правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, потому тренер-преподаватель строит свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию у ребенка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель обращает внимание на создание творческой атмосферы, формирование у каждого веру в свои силы, возможности, способности. Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся будут заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке. При проведении тренировочных занятий и соревнований будут строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке. Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой. При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика поединка, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном противостоянии. Произвольный спарринг на борцовском ковре с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Продолжительность основной части 60 минут.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения. Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы дает возможность перевести обучающихся согласно положению о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях. При проведении контрольных упражнений особое внимание направлено на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражненияхдается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную общеразвивающую программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Греко-римская борьба» представлена в Приложении 1.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Академа»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Для обучающихся и родителей

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2012.
2. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. /С. Герен; Пер. с фр. Е. Клоковой: Ил. Э. Фюжетта и др. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2012.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах/М.: Академа, 2010.,
4. Залесский М. Стань сильным. – М., 2010.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 2001..
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся/М.: Феникс, 2010.
7. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.wrestrus.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации