

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Руслан»
(МБДОУ «ДС «Руслан»)

Принято:
на педагогическом совете
МБДОУ «ДС «Руслан»
от 29.08.2022 г. №1

Утверждено:
приказом заведующего
МБДОУ «ДС «Руслан»
от 29.08.2022г. № 176

**Программа дополнительного образования
Физкультурно – спортивной направленности
«Греко – римская борьба»
(для детей 4 – 6 лет)**

Автор составитель:
Хадаев И.И.

г. Новый Уренгой
2022 год

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(Греко-римская борьба)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивным единоборствам «Спортивная борьба» (греко-римская борьба) для спортивно-оздоровительной группы (далее по тексту СО) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по спортивному единоборству «Спортивная борьба» (приказ министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №28760 от 10 июня 2013г.) программа является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рассчитана на детей в возрасте 4-6 лет. Минимальная наполняемость детей в группе 10 человек. Зачисление в группу СО осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям по греко-римской борьбе.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса в группе СО. Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Цели:

- обучения по данной Программе: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по спортивной борьбе (греко-римской борьбе).

Задачи:

обучающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Развитие и повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Новизна программы данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в греко-римской борьбе, развития физических качеств.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы
- тренировочные занятия по индивидуальным планам
- самостоятельная работа;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)
- Наглядные методы:

- Показ различных упражнений, отдельных элементов техники вольной борьбы;
- Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения приемов греческо-римской борьбы, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);
- Практические методы:
- Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца);
- Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);
- Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).
- Специфический метод (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и развитию их способности к быстрому восстановлению);

Сроки реализации программы: 2 год.

- 36 недель 2 раза в неделю по 1 часу.

Требования к уровню подготовки, обучающихся по окончании спортивно оздоровительного этапа

Знать:

1. Историю развития борьбы в России.
2. Технику безопасности при занятиях греческо-римской борьбой.
3. Первоначальные понятия о технике и тактике греческо-римской борьбы;
4. Основные виды движений и правила их выполнения;
5. Основные виды стоек и схваток единоборств;
6. Контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
7. Специальную терминологию;
8. Основные правила проведения соревнований.

Уметь:

1. Выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
2. Выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
3. Выполнять обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

4. Выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
5. Взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей
- повышение физического развития
- появление интереса к тренировочным занятиям по греко-римской борьбе

Характеристика избранного вида спорта

и его отличительные особенности

Борьба является одним из самых древних видов единоборств и имеет очень интересную историю. Борьба появилась в период становления человеческого рода как средство самозащиты от диких зверей, как способ добывания пищи и т.д. накопленный веками опыт с элементами единоборств передавался из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него нужных прикладных навыков.

В программу олимпийских игр борьба входила в виде составной части греческого пятиборья – пентатлона (708г. до н.э.) и панкатиона – соединения кулачного боя и борьбы (648г. до н.э.), а также в качестве отдельного вида спорта.

В середине XIX столетия из Европы в Америку была завезена классическая борьба. Здесь возникло новое направление в ее развитии: были разработаны новые технические действия (приемы), в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия с помощью ног. Вскоре на арене появился ранее неизвестный вид спортивной борьбы – вольно-американский. Новый вид обрел многих поклонников, и в 1904г. этот вид борьбы был включен в олимпийскую программу.

Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброса собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и т. д. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В такой поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Таблица №1

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Спортивный зал (3 этаж)	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Руслан»
3	Спортивный инвентарь	Маты, ковер, гимнастические маты.
4	Оборудование	Манекен, скакалки, мячи, обручи, гантели, гимнастическая скамейка, весы, гири, велотренажеры, конусы, беговые дорожки.

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 36 недель учебно-тренировочных занятий

	подвижные игры											
5	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
6	Самостоятельная работа	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	5
7	Соревнования по борьбе	Проводится согласно календарному плану спортивных мероприятий.										
8	Количество тренировочных дней		8	8	8	9	7	8	8	8	8	72

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В представленной программе, представлены модель построения системы тренировки, учебный план отделения греко-римской борьбы, план – график учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной полезной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Теоретическая подготовка – может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически

связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программирование обучения.

План по теоретической подготовки для отделения вольной борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки
	Теоретические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ
2	Спортивная борьба в РФ
3	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы
8	Основы методики обучения и тренировки
9	Моральная и психологическая подготовка
10	Физическая подготовка
11	Периодизация спортивной тренировки
12	Планирование и контроль тренировки
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой
15	Просмотр и анализ соревнований
16	Установки перед соревнованиями

Общая физическая подготовка (ОФП)- это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;

- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Гармоничное физическое развитие, как основа дальнейшей специальной физической подготовленности.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовка), степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка) и соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

Психокоррекционное, психотерапевтическое, воздействие на состояние спортсмена. Установка на высшие показатели. Методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Систематическое участие в тренировочных соревнованиях. Способы саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена. Способы самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия в предсоревновательных и соревновательных периодах. Психическая готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

Избранный вид спорта. Соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Скоростно-силовая подготовка борца. Силовые способности. Специальная скорость. Скоростно-силовые способности. Специальная скоростно-силовая выносливость.

Формирование основной структуры техники борьбы с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Техника в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов. Основные виды тактико-технических комплексов, способы управления равновесия, маневрирования, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок в схватках. Стабильность владения техникой борьбы. Умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень равновесия и устойчивости на ковре, временные и пространственные характеристики. Отработка техники борьбы в более сложных упражнениях. Расширение и углубление технико-тактического мастерства юных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Гармоничное совершенствование основных

физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости. Степень освоения обучающимся системы движений в вольной борьбе. Контроль и корректировка движений в момент схватки.

Другие виды спорта и подвижные игры. В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

Гимнастика. Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обеих. Повороты на 90°-360°. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

Акробатика. Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30; 60 и 100м.); бег на средние дистанции (400; 800, 1000 и 1500м.); бег на длинные дистанции; кроссы по пересеченной местности; эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. Толкания ядра или др. предметов.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, толчок, рывок. Спец. упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходы (разновидности); подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1-10км) Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

Подвижные игры. Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка Основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (швунги, выведения равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий. Ведение поединка. Извлечение максимальной выгоды по ходу ведения схватки. Двигательные действия борца. Основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция). Положение партера. Преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия

и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий. Борцовский мост и его укрепление, страховка и само страховка. Классификация захватов. Предварительные и основные захваты. Захваты и способы освобождения от них. Направленность захватов – атакующие, защитные, и контратакующие. Базовые и дополнительные приемы и действия. Приемы в партере. Степень овладения базовыми приемами составляющими основу техники. Совершенствование приемов в борьбе. Элементы маневрирования. Фонд двигательных умений и навыков. Демаскирующий тактический замысел спортсмена.

Результативность техники – эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность для соперника. Маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Эффективность, стабильность техники и тактики борца. Вариативность техники. Экономичность техники. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Соревновательная комбинация. Двигательные ошибки. Анализ выступлений на соревнованиях. Индивидуальный темп действий соперника в схватке.

Объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности борца. Динамика возрастного развития спортсмена. Учет особо чувствительных (сенситивных) периодов обучающихся. Независимость от условий, оборудования, места проведения соревнований, непривычной манеры судейства, активного противодействия соперника, недоброжелательного поведения болельщиков и др. Устойчивость к сбивающим факторам. Позитивное психологическое и функциональное состояние борца. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях. Оперативная коррекция двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Учет постоянно меняющихся ситуаций, острого лимита времени для выполнения двигательных действий на борцовском ковре.

Единство общей и специальной подготовки. Положительное влияние на организм занятия физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям. Иммуитет. Оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на обучающихся. Навыки систематических занятий физическими упражнениями. Разностороннее развитие физических и духовных способностей борца. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Восстановление функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок у борцов. Отдельные циклы подготовки на состояние работоспособности спортсмена. Тренировочные эффекты. Нормализация функционального состояния организма борца и его работоспособности. Воспитание личностных качеств (коллективизм, добросовестность, самокритичность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, толерантность, чуткость, патриотизм и т.д.).

Самостоятельная работа Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени

1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

- воспитание для спорта-формирование личностных свойств качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимые для достижения наиболее личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни обществе.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств (волевых, нравственных, трудовых).

№ п/п	Группы СО	Сроки проведения	Отметка о выполнении
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	
2	Беседы на темы: О вреде курения, алкоголизма. Правила поведения в обществе, личная гигиена, режим спортсмена.	В течение всего года	
3	Совместная работа с воспитателями обучающихся	В течение всего года	
4	Индивидуальная работа о поведение обучающихся	В течение всего года	
5	Просмотр DVD, соревнования по греко-римской борьбе	Раз в месяц	
6	Тестирование: проверка физических данных	Ноябрь - Май	
7	Открытое занятие секции	Декабрь	
8	Бассейн	Март-апрель	
9	Весенний поход	Май	
10	Проведение родительских собраний.	В течение всего года	

План профориентационной работы

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участия в соревнованиях, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия школы с другими социальными структурами: семьей, учебными заведениями.

При проведении профориентации с обучающимися важно целеполагание и соблюдение определенных принципов. Важно, чтобы работа педагога имела не только конкретный и

хороший результат, но и была пронизана общечеловеческими ценностями и радостью общения с другим человеком. Поэтому в рамках разрабатываемой профессии были определены следующие принципы:

- доброжелательность и готовность помочь тому, кто к тебе обратился;
- научность и достоверность информации;
- доступность предлагаемой информации;
- адресность;
- индивидуальный подход;
- современность и актуальность материалов;
- сотрудничество с другими специалистами (педагоги, психологи и др.)

Поскольку объектом профориентационной деятельности является **процесс социально-профессионального самоопределения человека**, важно учитывать группу принципов, которыми руководствуются обучающиеся, выбирая себе профессию и место в социальной структуре общества.

Принцип сознательности в выборе профессии выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу;

Принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностями личности и одновременно потребностям общества в кадрах определенной профессии выражает связь личностного и общественного аспектов выбора профессии. По аналогии с известной мыслью нельзя жить в обществе и быть свободным от общества - можно также сказать: нельзя выбирать профессию, исходя только из собственных интересов и не считаясь с интересами общества. Нарушение принципа соответствия потребностей личности и общества приводит к несбалансированности в профессиональной структуре кадров;

Принцип активности в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил самих учащихся в процессе трудовой и профессиональной подготовки, советы родителей и их профессиональный опыт, поиск и чтение литературы, работа во время практики и многое другое;

Принцип развития отражает идею выбора такой профессии, которая давала бы личности возможность повышения квалификации, увеличение заработка, по мере роста опыта и профессионального мастерства, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности личности, потребность в жилье, отдыхе и т.п.

На основе этих принципов и должна строиться программа профориентации обучающихся.

Профориентационная работа по избранному виду спорта проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:
профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения и нормативы для перевода (зачисления) обучающихся на спортивно оздоровительный этап (группы) проводятся в конце учебного года.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
2. Вольная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М., 2014
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
6. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
7. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
9. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
10. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
11. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
12. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
13. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
15. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.

16. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
18. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- минобрнауки.рф
3. Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru

Принято:
на Совете педагогов
МБДОУ «ДС «Руслан»
№ от 21.05.2021г.

Утверждено:
приказом заведующего
МБДОУ «ДС «Руслан»
№ 226 от 21.05.2021г.



Рабочая программа дополнительного образования

**спортивно-оздоровительного направления
по греко-римской борьбе.
для детей 4-6 лет.**

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(Греко-римская борьба)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивным единоборствам «Спортивная борьба» (греко-римская борьба) для спортивно-оздоровительной группы (далее по тексту СО) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по спортивному единоборству «Спортивная борьба» (приказ министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №28760 от 10 июня 2013г.) программа является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рассчитана на детей в возрасте 4-6 лет. Минимальная наполняемость детей в группе 10 человек. Зачисление в группу СО осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям по греко-римской борьбе.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса в группе СО. Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Цели:

- обучения по данной Программе: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по спортивной борьбе (греко-римской борьбе).

Задачи:

обучающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Развитие и повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Новизна программы данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, преобладание в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в греко-римской борьбе, развития физических качеств.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы
- тренировочные занятия по индивидуальным планам
- самостоятельная работа;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)
- Наглядные методы:

- Показ различных упражнений, отдельных элементов техники вольной борьбы;
- Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения приемов греческо-римской борьбы, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);
- Практические методы:
- Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца);
- Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);
- Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).
- Специфический метод (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и развитию их способности к быстрому восстановлению);

Сроки реализации программы: 2 год.

- 36 недель 2 раза в неделю по 1 часу.

Требования к уровню подготовки, обучающихся по окончании спортивно оздоровительного этапа

Знать:

1. Историю развития борьбы в России.
2. Технику безопасности при занятиях греческо-римской борьбой.
3. Первоначальные понятия о технике и тактике греческо-римской борьбы;
4. Основные виды движений и правила их выполнения;
5. Основные виды стоек и схваток единоборств;
6. Контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
7. Специальную терминологию;
8. Основные правила проведения соревнований.

Уметь:

1. Выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
2. Выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
3. Выполнять обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

4. Выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
5. Взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей
- повышение физического развития
- появление интереса к тренировочным занятиям по греко-римской борьбе

Характеристика избранного вида спорта

и его отличительные особенности

Борьба является одним из самых древних видов единоборств и имеет очень интересную историю. Борьба появилась в период становления человеческого рода как средство самозащиты от диких зверей, как способ добывания пищи и т.д. накопленный веками опыт с элементами единоборств передавался из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него нужных прикладных навыков.

В программу олимпийских игр борьба входила в виде составной части греческого пятиборья – пентатлона (708г. до н.э.) и панкатиона – соединения кулачного боя и борьбы (648г. до н.э.), а также в качестве отдельного вида спорта.

В середине XIX столетия из Европы в Америку была завезена классическая борьба. Здесь возникло новое направление в ее развитии: были разработаны новые технические действия (приемы), в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия с помощью ног. Вскоре на арене появился ранее неизвестный вид спортивной борьбы – вольно-американский. Новый вид обрел многих поклонников, и в 1904г. этот вид борьбы был включен в олимпийскую программу.

Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и т. д. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В такой поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Таблица №1

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Спортивный зал (3 этаж)	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Руслан»
3	Спортивный инвентарь	Маты, ковер, гимнастические маты.
4	Оборудование	Манекен, скакалки, мячи, обручи, гантели, гимнастическая скамейка, весы, гири, велотренажеры, конусы, беговые дорожки.

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН **на 36 недель учебно-тренировочных занятий**

	подвижные игры											
5	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
6	Самостоятельная работа	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	5
7	Соревнования по борьбе	Проводится согласно календарному плану спортивных мероприятий.										
8	Количество тренировочных дней		8	8	8	9	7	8	8	8	8	72

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В представленной программе, представлены модель построения системы тренировки, учебный план отделения греко-римской борьбы, план – график учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной полезной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Теоретическая подготовка – может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически

связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программирование обучения.

План по теоретической подготовки для отделения вольной борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки
	Теоретические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ
2	Спортивная борьба в РФ
3	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы
8	Основы методики обучения и тренировки
9	Моральная и психологическая подготовка
10	Физическая подготовка
11	Периодизация спортивной тренировки
12	Планирование и контроль тренировки
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой
15	Просмотр и анализ соревнований
16	Установки перед соревнованиями

Общая физическая подготовка (ОФП)- это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;

- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Гармоничное физическое развитие, как основа дальнейшей специальной физической подготовленности.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовка), степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка) и соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

Психокоррекционное, психотерапевтическое, воздействие на состояние спортсмена. Установка на высшие показатели. Методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Систематическое участие в тренировочных соревнованиях. Способы саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена. Способы самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия в предсоревновательных и соревновательных периодах. Психическая готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

Избранный вид спорта. Соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Скоростно-силовая подготовка борца. Силовые способности. Специальная скорость. Скоростно-силовые способности. Специальная скоростно-силовая выносливость.

Формирование основной структуры техники борьбы с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Техника в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов. Основные виды тактико-технических комплексов, способы управления равновесия, маневрирования, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок в схватках. Стабильность владения техникой борьбы. Умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень равновесия и устойчивости на ковре, временные и пространственные характеристики. Отработка техники борьбы в более сложных упражнениях. Расширение и углубление технико-тактического мастерства юных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Гармоничное совершенствование основных

физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости. Степень освоения обучающимся системы движений в вольной борьбе. Контроль и корректировка движений в момент схватки.

Другие виды спорта и подвижные игры. В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

Гимнастика. Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обеих. Повороты на 90°-360°. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

Акробатика. Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30; 60 и 100м.); бег на средние дистанции (400; 800, 1000 и 1500м.); бег на длинные дистанции; кроссы по пересеченной местности; эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. Толкания ядра или др. предметов.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, толчок, рывок. Спец. упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходы (разновидности); подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1-10км) Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

Подвижные игры. Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка Основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (швунги, выведения равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий. Ведение поединка. Извлечение максимальной выгоды по ходу ведения схватки. Двигательные действия борца. Основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция). Положение партера. Преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия

и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий. Борцовский мост и его укрепление, страховка и само страховка. Классификация захватов. Предварительные и основные захваты. Захваты и способы освобождения от них. Направленность захватов – атакующие, защитные, и контратакующие. Базовые и дополнительные приемы и действия. Приемы в партере. Степень овладения базовыми приемами составляющими основу техники. Совершенствование приемов в борьбе. Элементы маневрирования. Фонд двигательных умений и навыков. Демаскирующий тактический замысел спортсмена.

Результативность техники – эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность для соперника. Маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Эффективность, стабильность техники и тактики борца. Вариативность техники. Экономичность техники. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Соревновательная комбинация. Двигательные ошибки. Анализ выступлений на соревнованиях. Индивидуальный темп действий соперника в схватке.

Объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности борца. Динамика возрастного развития спортсмена. Учет особо чувствительных (сенситивных) периодов обучающихся. Независимость от условий, оборудования, места проведения соревнований, непривычной манеры судейства, активного противодействия соперника, недоброжелательного поведения болельщиков и др. Устойчивость к сбивающим факторам. Позитивное психологическое и функциональное состояние борца. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях. Оперативная коррекция двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Учет постоянно меняющихся ситуаций, острого лимита времени для выполнения двигательных действий на борцовском ковре.

Единство общей и специальной подготовки. Положительное влияние на организм занятия физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям. Иммуитет. Оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на обучающихся. Навыки систематических занятий физическими упражнениями. Разностороннее развитие физических и духовных способностей борца. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Восстановление функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок у борцов. Отдельные циклы подготовки на состояние работоспособности спортсмена. Тренировочные эффекты. Нормализация функционального состояния организма борца и его работоспособности. Воспитание личностных качеств (коллективизм, добросовестность, самокритичность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, толерантность, чуткость, патриотизм и т.д.).

Самостоятельная работа Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени

1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

- воспитание для спорта-формирование личностных свойств качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимые для достижения наиболее личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни обществе.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств (волевых, нравственных, трудовых).

№ п/п	Группы СО	Сроки проведения	Отметка о выполнении
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	
2	Беседы на темы: О вреде курения, алкоголизма. Правила поведения в обществе, личная гигиена, режим спортсмена.	В течение всего года	
3	Совместная работа с воспитателями обучающихся	В течение всего года	
4	Индивидуальная работа о поведение обучающихся	В течение всего года	
5	Просмотр DVD, соревнования по греко-римской борьбе	Раз в месяц	
6	Тестирование: проверка физических данных	Ноябрь - Май	
7	Открытое занятие секции	Декабрь	
8	Бассейн	Март-апрель	
9	Весенний поход	Май	
10	Проведение родительских собраний.	В течение всего года	

План профориентационной работы

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участия в соревнованиях, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия школы с другими социальными структурами: семьей, учебными заведениями.

При проведении профориентации с обучающимися важно целеполагание и соблюдение определенных принципов. Важно, чтобы работа педагога имела не только конкретный и

хороший результат, но и была пронизана общечеловеческими ценностями и радостью общения с другим человеком. Поэтому в рамках разрабатываемой профессии были определены следующие принципы:

- доброжелательность и готовность помочь тому, кто к тебе обратился;
- научность и достоверность информации;
- доступность предлагаемой информации;
- адресность;
- индивидуальный подход;
- современность и актуальность материалов;
- сотрудничество с другими специалистами (педагоги, психологи и др.)

Поскольку объектом профориентационной деятельности является **процесс социально-профессионального самоопределения человека**, важно учитывать группу принципов, которыми руководствуются обучающиеся, выбирая себе профессию и место в социальной структуре общества.

Принцип сознательности в выборе профессии выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу;

Принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностями личности и одновременно потребностям общества в кадрах определенной профессии выражает связь личностного и общественного аспектов выбора профессии. По аналогии с известной мыслью нельзя жить в обществе и быть свободным от общества - можно также сказать: нельзя выбирать профессию, исходя только из собственных интересов и не считаясь с интересами общества. Нарушение принципа соответствия потребностей личности и общества приводит к несбалансированности в профессиональной структуре кадров;

Принцип активности в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил самих учащихся в процессе трудовой и профессиональной подготовки, советы родителей и их профессиональный опыт, поиск и чтение литературы, работа во время практики и многое другое;

Принцип развития отражает идею выбора такой профессии, которая давала бы личности возможность повышения квалификации, увеличение заработка, по мере роста опыта и профессионального мастерства, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности личности, потребность в жилье, отдыхе и т.п.

На основе этих принципов и должна строиться программа профориентации обучающихся.

Профориентационная работа по избранному виду спорта проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:
профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения и нормативы для перевода (зачисления) обучающихся на спортивно оздоровительный этап (группы) проводятся в конце учебного года.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
2. Вольная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М., 2014
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
6. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
7. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
9. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
10. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
11. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
12. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
13. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
15. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.

16. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
18. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- минобрнауки.рф
3. Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru