

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании
педагогического совета от
« 27 » мая 2021 г.
Протокол № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Греко-римская борьба»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (138 часов)
Возрастная категория: 7-8 лет
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID- номер Программы в Навигаторе: 31714

Автор-составитель:

Минаев С.С., зам. директора по УСР

Боталова И.Н., инструктор-методист

г. Геленджик, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	24

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации программы.....	27
2.3. Методические материалы.....	29
2.4. Список литературы.....	35

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47-01-13-6067/20 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к использованию в организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях, а также в организациях всех видов и типов, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы».

-Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822»;

- Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Устав МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования

город-курорт г. Геленджик.

Общеразвивающая программа направлена на:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей,
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков,
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности «греко-римская борьба».

Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам по спорту, инструкторам по физической культуре, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта.

Спортивная борьба (далее – греко-римская борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в учебно-тренировочном занятии уделяется проработке «моста», положения борца при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Греко-римская борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность.

Программа разработана для применения в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования учащихся в ДЮСШ «Виктория».

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения

учащихся к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Программа по греко-римской борьбе способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей учащихся, развитию у детей интереса к борьбе, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы - это даёт большой воспитательный эффект.

Новизна программы, отличительные особенности программы.

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности учащимся, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, греко-римской борьбе, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Отличительной особенностью данной Программы является привитие учащимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по греко-римской борьбе. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении спортивно-оздоровительного этапа обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма учащегося.

Возраст учащихся по Программе. Программа адресована детям (мальчикам и девочкам) в возрасте от 7 до 8 лет (включительно).

Условия набора детей на занятия: осуществляется с 1 сентября, а при наличии вакантных мест зачисление учащихся может производиться в течение учебного года согласно условиям приёма, принимаются все желающие заниматься, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий по греко-римской борьбе.

Уровень сложности программы – (ознакомительный).

Срок реализации программы: 1 год (138 часа).

Форма и режим занятий.

Наполняемость в группах: Состав групп 10-30 человек позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Режим занятий: количество часов в неделю -3 ч; периодичность - 3 раза в

неделю; продолжительность - 1 академический час (45 минут).

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется один раз год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра учащихся получают допуск к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе WhatsApp.

Отзывы учащихся и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

1.2. Цели и задачи программы

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, пропаганде и формированию здорового образа жизни, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, профессиональному самоопределению.

Цель программы – содействие формированию у учащихся устойчивой мотивации к занятиям спортом, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни средствами борьбы.

Задачи Программы:

Воспитательные:

- коммуникативное и коллективное воспитание, физическое и нравственное воспитание, воспитание патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности;

- использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

Развивающие:

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей по формированию личности воспитанника;

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие в нем стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;

- развитие умения творчески подходить к решению возникающих проблем во время учебно-тренировочных занятий, соревнований;

- овладение знаниями о борьбе, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость;

- выполнение разнообразных тактико-технических действий по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;

- расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Основная идея общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительной группы (общефизической подготовки) – реализация тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности занятий избранным видом спорта «греко-римская борьба», правильной их ориентации в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебной группы, подготовки учащихся к следующим этапам тренировки.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор действий, методов. Приемов, технологий по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков:

1.Здоровьесберегающие технологии- их применение в процессе занятий греко-римской борьбой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

2.Технологии обучения здоровью включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств.

4. Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Оздоровительные технологии подразделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами греко-римской борьбы) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

Привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой;

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Отбор учащихся для дальнейшей подготовки;
- Развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве.
- Ознакомление с техническим арсеналом.

В качестве критериев оценки деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

В качестве основного *принципа* организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 46 недель с общим объемом часовой нагрузки 138 ч и включает в себя следующие предметные области (разделы):

Учебно-тематический план

п/ п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе:	
			теори я	практ ика
1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	9	9	
1. 1	Физическая культура и спорт в России. Развитие греко-римской борьбы в городе, крае, России	3	3	
1. 2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	2	
1. 3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	
1. 4	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	62		62
2. 1	Общеподготовительные упражнения (упражнения без предметов, с предметами)	37		37
2. 2	Игровые комплексы	17		17
2. 3	Подвижные и спортивные игры	8		8
3.	Специальная физическая подготовка	26		26
3. 1	Акробатические упражнения	5		5
3. 2	Простые формы борьбы	5		5
3. 3	Упражнения на укрепление положения «моста»	5		5
3. 4	Имитационные упражнения, упражнения с партнером	5		5
3. 5	Упражнения в самостраховке	6		6
4.	Технико-тактическая подготовка	30		30
4. 1	Основные положения в борьбе	4		4
4. 2	Элементы маневрирования	4		4

4.	Приемы в партере:	12		12
3–	– перевороты скручиванием;			
	– перевороты забеганием;			
	– перевороты переходом;			
	– захваты, руки на «ключ»			
4.	Приемы борьбы в стойке:	10		10
5–	– переводы в партер рывком, защита;			
	– переводы нырком;			
	– переводы вращением;			
	– сбивание захватом руки и туловища;			
	– сбивание захватом за одну руку			
5	Психологическая подготовка	4		4
5.	Формирование мотивации к занятиям	2		2
1	борьбой, воспитание волевых качеств			
5.	Воспитание психологической устойчивости	2		2
2	специфическим тренировочным нагрузкам			
6	Соревновательная подготовка	3		3
6.	Умение применять изученные элементы	3		3
1	техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках			
7	Контрольные испытания	4		4
7.	Сдача контрольных нормативов	2		2
1				
7.	Переводные испытания	2		2
2				
Всего часов		138	9	129

Теоретическая подготовка

В процессе теоретических занятий целесообразно использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение, наглядность в виде плакатов, интерактивной доски и учебных видеофильмов. Занятия могут проводиться в виде лекций, бесед, рассказа, семинара, задания по самостоятельному изучению литературы, зачетов и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Теоретические занятия следует проводить эмоционально, чтобы они воздействовали не только на ум учащихся, но и на их чувства.

При проведении этих занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоконтролю,

самоанализу своих действий является залогом будущих успехов в избранном виде спорта. Эти занятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Первоначально древнегреческая борьба имела преимущественно силовой характер, схватки длились подолгу. В них допускались действия и ногами. Техника греческой борьбы прогрессировала очень быстро. Одновременно изменялись и правила борьбы - они приобретали определенную конкретность и точность. Борьба с помощью ног была запрещена, захваты тела стали допускаться только до пояса.

В греческой борьбе существовало правило, по которому победителем признавался борец, трижды бросивший противника на землю. Кроме того, имелся еще вид схваток, в которых борьба велась лежа, а для победы требовалось, по-видимому, прижать противника к земле спиной или удержать его внизу до определенного времени.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащегося:

В результате учебно-тренировочного занятия улучшается работа и строение всех органов нашего тела и прежде всего высших отделов центральной нервной системы. Увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы, т. е. процесс возбуждения легче переходит в процесс торможения и наоборот. Организм поэтому быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся более быстрыми и ловкими.

У тренированных учащихся нервная система легче приспосабливается к новым движениям и новым условиям работы двигательного аппарата.

Учебно-тренировочное занятие благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия. Систематические занятия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для борца. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавнo повышаясь, она достигает высокого уровня в 10–13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

Техника безопасности и предупреждение травматизма:

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения

необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья. Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие дидактические требования:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, уровень физических возможностей и готовности к выполнению поставленных задач;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений. (К сложным элементам, приемам и комбинациям переходить только после освоения простых элементов, приемов и комбинаций. Зачётные упражнения

- проводить после достаточного освоения всех элементов, приемов и комбинаций.);

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие организационные требования:

- количество учащихся не должно превышать норм установленных федеральным стандартом по виду спорта греко-римская борьба и «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03»;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- заниматься в спортивной одежде;

- вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- в процессе разучивания элементов борьбы на ковре может находиться не более восьми пар;

- изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю;

- выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя;

- упражнения в парах проводятся между учащимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории;

- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;

- при выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;

- вести борьбу строго в соответствии с правилами;

- при выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;

- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера-преподавателя.

Занимающиеся должны:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися.

Запрещается:

- Без разрешения тренера входить в зал;
- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования до тренировки и после ее окончания;
- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на тренажерах;
- обеспечить методологически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- обеспечить соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- контролировать приход учащихся в спортивный зал и уход после окончания учебных занятий.

Профилактика травматизма на занятиях борьбой:

- 1) правильная организация и проведение занятий;
- 2) последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- 3) правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- 4) применение защитных приспособлений;

5) соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;

В борьбе запрещен целый ряд удержаний:

- выкручивание пальцев рук или ног;
- любой захват с целью нанести повреждение или вызвать боль;
- захваты, которые могут привести к вывиху;
- скручивание шеи или спины;
- захваты головы без руки.

Общая физическая подготовка.

Основополагающую роль в подготовке юных борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса. Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Методы общефизической подготовки: повторный, игровой и круговой.

Средства физической подготовки, вводимые в занятие, должны постепенно обновляться и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в греко-римской борьбе.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц бедра, для увеличения подвижности в тазобедренных суставах, упражнения для мышц ног, туловища и шеи, для мышц рук, плечевого пояса, с партнером в сопротивлении. Упражнения для развития общих физических качеств: *силовые* (подтягивание, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лежа из положения лежа на спине, приседания), *скоростные* (бег, беговые упражнения, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку, прыжковые упражнения), *координационные* (челночный бег, различные эстафеты), *упражнения на гибкость* (растяжка-шпагаты, складка).

Общеподготовительные упражнения: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук,

туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

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

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

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

с набивным мячом (1-2 кг.) - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине.

Специально-подготовительные упражнения: упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера); игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка); игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником); игры в теснения (борьба за участок площади); игры в дебюты (начало поединка); игры в перетягивание; игры с опережением и борьбой за выгодное положение; игры за сохранение равновесия; игры с отрывом соперника от ковра; игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй, из круга.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнения с партнером: выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний на точность и быстроту.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров: отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног о атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка.

Техническую подготовку можно рассматривать как систему движений, направленную на решение определённой двигательной задачи. Эффективная техника отличается высокой координированностью движений, их

устойчивостью и экономичностью, позволяет учащимся достичь результатов на соревнованиях.

Успешность обучения сложным движениям во многом определяется методикой обучения. Необходимо научить учащегося выделять главное и второстепенное в упражнении, анализировать и сопоставлять свои действия с требованиями тренера-преподавателя. Свойственное 7—8-летним учащимся конкретно-образное мышление должно учитываться преимущественно на этапе начального овладения сложным двигательным действием. В этом случае наглядность, красочность самого действия, насыщение его конкретными, доступными для ребенка образами, делает обучение более быстрым и эмоциональным.

Младший школьный возраст является *благоприятным периодом* для заучивания новых движений, для пространственно-временного восприятия двигательных действий. В этом возрасте ребенок *начинает тонко ощущать* степень мышечного напряжения при выполнении координированных движений.

С 5 до 12 лет *ребенок осваивает примерно 90%* общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации.

Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом *затрудняет дальнейшее* спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов.

Освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы:

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы:

Приемы борьбы в партере. Партер. Для ведения борьбы в партере учащимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приемов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка.

Среди приемов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приемов борьбы в стойке.

Тренировочные задания

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приемов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

Содержание разминки:

1. Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
3. Игры и эстафеты – 5-10 мин.
4. Освоение захватов – 5-10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на учащихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта учащегося.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью образовательного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на данном уровне подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от уровня занятий роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальном этапе спортивно-оздоровительных групп планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности образовательного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и учащихся.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей учащихся и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Способы проведения соревнований

При наличии в данной весовой категории более двух участников необходимо определить способ проведения соревнований. Соревнования по спортивной борьбе проводят по следующим системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При круговой системе каждый участник (команда) встречается с каждым участником (командой). Эта система позволяет наиболее точно определить силы соревнующихся спортсменов или команд, но требует очень большой затраты времени и поэтому практикуется только при небольшом количестве участников или команд. Система с выбыванием заключается в том, что борец (команда) выбывает из соревнований после того, как получает установленное положением количество штрафных очков или поражений.

Победителей в личном зачете определяют по наименьшему количеству штрафных очков, в командном – по наибольшему количеству побед.

В соответствии с педагогическими задачами, контингентом участников и условиями, в которых планируется проведение соревнований, способ их проведения и определения победителя предусматривается положением о данном соревновании. Для проведения соревнований с выбыванием используют определенный порядок составления пар борцов (или команд). Порядковый номер каждого борца (команды) определяют по жребью непосредственно по окончании взвешивания. Пары первого круга составляют в следующем порядке: меньший номер встречается с ближайшим большим: например, 1-й со 2-м; 3-й с 4-м; 5-й с 6-м и т. д. При нечетном количестве участников последний номер остается в первом круге свободным. Во втором круге номер 1 борется с ближайшим большим номером, с которым он еще не встречался; например, 1-й с 3-м; 2-й с 4-м; 5-й с 7-м и т. д. Если в предыдущем круге было нечетное количество участников (команд), то спортсмен (команда), оставшийся свободным, переходит на 1-е место для составления пар в последующем круге. В этом случае борец, стоящий первым, по жребью занимает 2-е место, второй – 3-е и т. д.

Смешанная система проведения соревнований предусматривает распределение участвующих учащихся (команд) на подгруппы. После этого в предварительных подгруппах соревнования проводят по системе с выбыванием или по круговой системе, а финальную часть – по круговой или олимпийской системе. Все эти подробности проведения соревнований по смешанной системе предусматриваются положением.

При проведении соревнований учитывают возможности и весовые особенности борцов, их спортивную квалификацию.

Соревнования для борцов каждой весовой категории заканчиваются в течение одного дня.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-

преподавателям планомерно проводить подготовку учащихся ДЮСШ, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации результатов на соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в ДЮСШ. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста борцов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов (промежуточная аттестация) является важнейшим критерием для перевода учащихся на следующий уровень подготовки.

- аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

- аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки учащихся.

- аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

- к аттестации допускаются учащиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по соответствующей дополнительной общеразвивающей программе по греко-римской борьбе.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Нормативы общей физической подготовки общеразвивающей программы учащихся 7-8 летнего возраста

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Мальчик и	Девочки
Быстрота/ координация	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,9	10,4
		4	10,0	10,6
		3	10,3	10,8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	14	9
		4	9	6
		3	7	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	5	+5	+7
		4	+3	+5
		3	+1	+3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	135
		4	120	115
		3	110	105
	5	не менее 8		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине	4	не менее 6
		3	не менее 4

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Учащиеся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Учащиеся стартуют по 2 человека.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) фальстарт;
- 2) непересечение линии во время разворота;
- 3) создание помех для других тестируемых.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Учащийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Учащийся выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания

(теста) на полу учащийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамейке учащийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места выполняется из исходного положения (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела учащегося. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Поднимание туловища выполняется из положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Учащийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) размыкание пальцев рук «из замка»;
- 4) смещение таза (поднимание таза)
- 5) изменение прямого угла согнутых ног.

**Соотношение объемов образовательного
процесса по видам подготовки в группах СО (%)**

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
	ознакомительный
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	44
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	21
Тактическая подготовка	4
Спортивные и подвижные игры	10

По общеразвивающей программе в младшем школьном возрасте основное внимание тренера-преподавателя должно быть нацелено на повышение уровня общей физической подготовки. Поэтому соотношение объемов строятся с акцентом на ОФП.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы, учащиеся должны:

Знать/ понимать:

- иметь представление об истории и основании греко-римской борьбы;
- начальные основы стоек, передвижений, захватов в греко-римской борьбе;
- основы правил гигиены и здорового образа жизни;
- элементы техники безопасности (страховки и само страховки);
- правила подвижных игр и упрощенные правила соревнований;
- **Уметь:**
- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь выполнять упражнения согласно модуля, взаимодействовать с партнером на учебно-тренировочном занятии;

Владеть/использовать:

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений греко-римской борьбы.
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий борьбой.

Критерии и способы определения результативности:

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития учащегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебного плана, тестирование, контрольное занятие, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по возможности).

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья учащихся. Контроль за наличием медицинского

допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава (потребность продолжить занятия дзюдо),
- динамика прироста индивидуальных показателей

№	Показатели	Методы диагностики
1	Изменения уровня развития физических качеств	Тестирование (контрольные упражнения) оценивающие уровень физических качеств и подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ	Беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогическое наблюдение

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

		Год обучения с 1 сентября 2020 г по 18 июля 2021 г																																	
Год обучения	Недели обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
		01.09.20-06.09.20	07.09.20-13.09.20	14.09.20-20.09.20	21.09.20-27.09.20	28.09.20-04.10.20	05.10.20-11.10.20	12.10.20-18.10.20	19.10.20-25.10.20	26.10.20-01.11.20	02.11.20-08.11.20	09.11.20-15.11.20	16.11.20-22.11.20	23.11.20-29.11.20	30.11.20-06.12.20	07.12.20-13.12.20	14.12.20-20.12.20	21.12.20-27.12.20	28.12.20-03.01.21	04.01.21-10.01.21	11.01.21-17.01.21	18.01.21-24.01.21	25.01.21-31.01.21	01.02.21-07.02.21	08.02.21-14.02.21	15.02.21-21.02.21	22.02.21-28.02.21	01.03.21-07.03.21	08.03.21-14.03.21	15.03.21-21.03.21	22.03.21-28.03.21	29.03.21-04.04.21	05.04.21-11.04.21	18.04.21-18.04.21	19.04.21-25.04.21

2.2. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого учащегося.

- Индивидуальный подход к учащимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный татами (или мягким покрытием), наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием стартового модуля: гимнастические маты, мячи, и другое.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером WhatsApp и т.п.

- *Кадровое обеспечение.* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

- допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, плано-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

2.3. Методические материалы

Рекомендации по проведению занятий

При построении образовательного процесса на спортивно-оздоровительных группах тренеру-преподавателю необходимо учитывать, что для данной группы углубленное изучение техники и тактики борьбы не обязательно.

Особенности обучения

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие.

Периодизация занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление учащихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При определении нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		

Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделять внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Необходимо также уделять внимание подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность учащихся к занятиям греко-римской борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией учащихся к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Основные направления занятий.

Спортивно-оздоровительный этап необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе. Здесь происходит отбор учащихся для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном уровне подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы занятий.

Главное средство на занятиях с учащимися этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительной группе с ориентацией на борьбу большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определённых навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы.

Обучение технике борьбы на этом уровне подготовки носит *ознакомительный* характер и осуществляется на основе *обучения начальным элементам*: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Компоненты подготовки в спортивно-оздоровительной группе (СОГ)

Укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, закаливание, формирование правильной осанки. Овладение техникой выполнения простых упражнений. Развитие двигательных качеств (быстроты, гибкости, ловкости). Приобщение к самостоятельному выполнению физических упражнений, ежедневной утренней зарядки, формирование интереса к спорту. Развитие координации (равновесие, точность и быстрота реагирования на сигналы, ориентирование в пространстве). Формирование знаний по личной гигиене, необходимости соблюдения режима дня, влиянии двигательной активности на состояние здоровья. Воспитание дисциплинированности, решительности, смелости при выполнении физических упражнений. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности,

дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Воспитание культуры поведения. Формирование знаний о греко-римской борьбе, ее месте и значении в системе физического воспитания.

Формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Теоретическая подготовка.

Формирование знаний о виде спорта «греко-римская борьба», о содержании и организации тренировочных занятий по греко-римской борьбе.

Физическая подготовка.

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений.

Специальная психологическая подготовка:

- формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств;

- выделение значимых факторов спортивной деятельности;

- определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения;

- позитивным отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренеру и окружающим людям;

- контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивостью.

Педагогические: прогулки, плавание, игры на свежем воздухе.

Медицинское и научно-методическое обеспечение.

Текущее наблюдение и обследование физического развития и физической подготовленности.

Система контроля.

Организации системы подготовки. Наполняемость группы, систематичность посещения. Итоговая игра.

Ожидаемые результаты.

Комплектование учебных групп.

Всестороннее гармоничное развитие детей. Овладение основами ведения борьбы.

Выполнение переводных и контрольных нормативов.

Построение учебно-тренировочного занятия:

Учебно-тренировочные занятия, на котором учащиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается один астрономический час (академический час 45 минут).

Вводная часть. Продолжительность от 5 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние учащихся, подвести их к подготовительной части занятия. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть. Продолжительность 10 мин. Задачи: повысить работоспособность учащихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10 мин. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3—5 мин. В это время учащиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Основная часть. Продолжительность основной части занятия 20 минут. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества. В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части занятия можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера-преподавателя.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги учебно-тренировочного занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер кратко подводит итоги, при необходимости дает домашнее задание. Ниже приводится схема занятий для условий на различных этапах подготовки.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Спортивно-оздоровительный этап	1 год начальной подготовки	2 год начальной подготовки
1	Подготовительная часть за занятия	Строевые упражнения	+	+	+
2		Общеподготовительные упр-ия	+	+	+
3		Игровые комплексы	+	+	+
4		Подвижные спортивные игры	+	+	+
5		Акробатические упр-ия	+	+	+
6		Простые формы борьбы	+	+	+
7		Упр-ия на укрепление положения «моста»	+	+	+
8		Имитационные упр-ия, упр-ия с партнером	+	+	+
9		Самостраховка	+	+	+
10	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+
11		Основные положения в борьбе	+	+	+

12		Элементы маневрирования	+	+	+
13		Приемы в партере	+	+	+
14		Приемы борьбы в стойке	+	+	+
15		Броски в ответ на ситуацию			+
16		Изучение защиты против приемов			+
17		Приемы с подготовками	+	+	+
18		Изучение защиты		+	+
19		Учебные схватки	+	+	+
20		Изучение контрприемов		+	+
21		Комбинации из приемов			+
22		Тренировочные схватки		+	+
23	Заклучи тельная	Групповые силовые упр-ия	+	+	+
24		Упр-ия на расслабление	+	+	+

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части учебно-тренировочного занятия изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части занятия находится в прямой зависимости от задач основной части занятия. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст учащегося, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары борцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала занятия. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д.

Если в группе нечетное число учащихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Изучение и совершенствование приемов в стойке без бросков на ковер может проводить вся группа одновременно. Если же приемы выполняются в целом, то для каждой пары следует отвести примерно 9 кв. м. При этом приемы должны выполняться от середины к краю ковра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: 1981.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М.: 1974.
3. Основы управления юных спортсменов. Под ред. Набатниковой М.Я. М.: 1982.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: 1978.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М.: 1982.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М.: 1993.
7. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба. Программа. М.: 2004
8. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф. Борьба классического стиля. Минск: 1990.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.:1980.