

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

пр. № 8 от 20.11.20

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

А.М.Сайгафаров

приказ № 320 от 20.11.20



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Спорт: греко-римская борьба»
(онлайн видеокурсы)

Место реализации: ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

Срок реализации: 21 день/ 21 час

Возраст обучающихся: 15 – 16 лет

Автор программы

Ахмедзянов Дамир Марсович,

тренер по спортивной борьбе (греко-римской),

мастер спорта международного класса

Содержание

1. Пояснительная записка **Ошибка! Закладка не определена.**
2. Учебно-тематический план видеокурса **Ошибка! Закладка не определена.**
3. Методическое обеспечение **Ошибка! Закладка не определена.**
4. Диагностика результативности **Ошибка! Закладка не определена.**
- Список использованной литературы **Ошибка! Закладка не определена.**

1. Пояснительная записка

Основные задачи реализации программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков;
- развитие массового спорта и греко-римской борьбы в Республике Башкортостан;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РФ и РБ - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.

В представленной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В разделе СФП (специальная физическая подготовка) внесена игра «Регби». Конечно же, эта игра адаптирована для борцовских залов, больше похожая названием на спортивную игру «Регби». Но в борцовском зале регби в большой степени имитирует греко-римскую борьбу, в игровой форме давая столь необходимые борцовские навыки.

Также в этот раздел внесены имитационные упражнения, потому что они помогают с одной стороны лучше усвоить технику греко-римской борьбы, а с другой стороны повысить СФП.

Программа дает возможность двигаться в одном направлении от групп начальной подготовки к учебно-тренировочным группам, осуществляя взаимосвязь между этими группами.

Основными задачами являются:

- адаптация к жизни в обществе
- привитие любви к физической культуре
- формирование общей культуры
- формирование мировоззрения здорового образа жизни
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сорных команд РБ
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и судей по спорту
- быть методическим центром по развитию греко-римской борьбы
- оказывать общеобразовательным школам помощь по проведению уроков раздела греко-римская борьба.

Учебная работа по греко-римской борьбе проводится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение базового программного материала:

Этап учебно-тренировочный:

- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показатели освоения объемов тренировочных нагрузок;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории греко-римской борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха, учащихся в каникулярный период администрация школы организует оздоровительные и специальные площадки, лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов (приложение №3).

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по греко-римской борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма

2. Учебный план

№ уро ка	Тема	Длительность урока	Задания
1	Воспитание ловкости у борцов через беговые упражнения с элементами акробатики	5 мин	4 задания
2	Разминка ушей, шеи, коленного и голеностопного сустава, позвоночника	4 мин	5 заданий
3	Разминка шейного сустава	4 мин	2 задания
4	Работа в парах, СФП: - перетяжка	5 мин	1 задание

5	Работа в парах, СФП: - толчки руками	4 мин	1 задание
6	Работа в парах, СФП: - переталкивание в стойке	5 мин	1 задание
7	Элементы игры «Задень плечо»	4 мин	1 задание
8	Элементы игры «Пятнашки»	4 мин	1 задание
9	Элементы игры «Поймай пятку»	4 мин	1 задание
10	Упражнение «Переход в корпус»	4 мин	1 задание
11	Упражнение «Перевод рывком за руку»	4 мин	1 задание
12	Упражнение «Бросок прогибом»	4 мин	1 задание
13	Упражнение «Бросок с креста»	4 мин	1 задание

3. Методическое обеспечение

Систему управления тренировочным процессом А. А. Новиков предложил представить в виде четырех подсистем:

- разработка модельных характеристик текущего и прогнозируемого состояния для достижения запланированного спортивного результата;
- разработка характеристик программы, раскрывающей содержание процесса тренировки, соревнований и восстановления;
- разработка системы контроля за текущим состоянием и выполнением запланированной программы;
- обеспечение необходимой коррекции в намеченной программе.

Основная задача управления учебно-тренировочным процессом в борьбе состоит в том, чтобы с помощью оптимального сочетания средств и методов воздействия добиться максимального результата. Поиск и реализация такого оптимума осуществляются с помощью системы научно-методического обеспечения подготовки.

В научно-методическом обеспечении подготовки правомерно выделить два основных направления: фундаментальные комплексные исследования основных звеньев системы подготовки высококвалифицированных спортсменов с расчетом на ближнюю и отдаленную перспективу и прикладно-внедренческая работа, основная цель которой — реализовать на практике новейшие научные достижения.

При решении задач первого направления особенно эффективен программно-целевой принцип организации комплексных исследований. Его идея заключается в том, что, исходя из основных интересов научно-технического прогресса в спорте, формируется цель, для достижения которой необходимо осуществить комплекс исследовательских мероприятий: от фундаментальных теоретических поисков, разработки оригинальных схем

решений узловых вопросов системы подготовки до их опытной проверки и внедрения. Вокруг комплексной целевой программы должны концентрироваться основные идеи ведущих ученых, поисково-экспериментальные работы, методические решения, в том числе и промежуточные, этапные и, что особенно важно, внедренческие службы. Эффективное управление тренировочным процессом реально при оперировании достоверной информацией о состоянии борца, его тренированности, о результатах воздействия на него всех средств подготовки. Получение, анализ такой информации и принятие на ее основе управляющих решений — основное содержание прикладного направления в научно-методическом обеспечении подготовки.

4. Диагностика результатов

Ниже приведены примерные упражнения для самостоятельной разминки и тренировки основных мышц.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.
7. Передвижение в упоре спиной к коврику.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
10. Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Литература

1. **Алиханов. И. И.** Техника и тактика греко-римской борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..
2. **Дахновский В. С, С. С. Лещенко.** Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
3. **Маркиянов О. А.** Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
4. **Медведь А. В., Кочурко Е. И.** Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
5. **Станков А.Г.** Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба Приказ Минспорта РФ №145 от 27.03.2013 г.