

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «30» август 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»
Ю.Е. Кузнецов
Приказ № 24/от «30» август 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Шафигуллин Равил Асхадулович
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Национальная борьба» разработана на основе нормативных документов:

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

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Актуальность

Образовательная программа по национальной борьбе «Корэш» разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу моей программы вошла полная законодательная и нормативно-

правовая база. Закон РФ «Об образовании», федеральная программа развития образования, национальная доктрина образования в России, концепция модернизации российского образования. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях борется за умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На занятии решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На занятиях основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание на занятиях педагог должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Объединение - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися. Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Направленность

Спортивно-оздоровительная - по содержанию и направлению деятельности

Профессионально-ориентированная - по созданию условий для овладения детьми определенной совокупности умений и способов деятельности.

Тип программы - модифицированная, комбинированная составлена с

учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ-2016г

Новизна программы

Огромное количество дети в младшем возрасте впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Отличительная особенность программы:

Цель программы:

привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- Закрепление принципов у детей – ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни;

Задачи программы:

Обучающие

- Учить правильно координировать свои движения.

Развивающие:

- Развивать самостоятельность

Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья.

- приобретение крепкого здоровья

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 5-8 классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения - 10 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастной категории детей (одновозрастные)

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года:

1-й год обучения - 144 часа;

2-й год обучения - 216 часов;

3-й год обучения - 216 часов.

Формы занятий:

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).

2. Практические общие занятия

3. Индивидуальные занятия.

3.7 Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)
 2. Основная часть (изучение технических элементов)
 3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)
- 3.8 Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП
2. Ознокомление приемами борьбы
3. Разработка приемов с маникеном

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

По окончании курса обучения учащиеся могут

знать: приемы борьбы, участвовать в соревнованиях 1-2 соревнованиях во второй половине года,

уметь: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства

Формы подведения итогов реализации программы - участие в районных, республиканских соревнованиях по борьбе, выполнение нормативов, выступления на внутришкольных соревнованиях, соблюдение норм поведения страховки и само страховки в борцовском зале, правила техники безопасности; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять задания на занятиях; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

Начальный контроль осуществляется при приеме детей в объединение. Детей просматриваю по следующим категориям: физические возможности, психические особенности, внимание, проводятся беседы с родителями, что очень важно в работе коллектива. Обычно на первый год обучения принимаются все желающие.

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года: открытые уроки, мастер классы, соревнования. Контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового); контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

Итоговый контроль осуществляется при переходе от одной ступени к другой. Контроль умений и навыков при анализе итоговой работы;

Основными критериями оценки работ детей являются: соревнования

Учебно-тематический план 1 - й год обучения

| № п/п. | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|--------|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района, республики. | 2 | - | 2 | беседа |
| 2 | Изучение правил борьбы. Правила соревнований. | 2 | - | 2 | рассказ |
| 3 | ОФП | 1 | 9 | 10 | игра |

| | | | | | |
|----|--|---|----|-----|--------------|
| 4 | Упражнение для развитие силы | 1 | 7 | 8 | игра |
| 5 | Упражнение на быстроту. | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 6 | Упражнение на выносливость | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 7 | Упражнение на ловкость | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 8 | Развитие морально волевых качеств | 1 | 5 | 6 | игра |
| 9 | Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”. | - | 6 | 6 | упражнения |
| 10 | Правила овладение кушака. “Борцовская стойка” | 1 | 1 | 2 | упражнение |
| 11 | Тренировка с маникеном | 1 | 1 | 2 | игра |
| 12 | Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 13 | Прием: бросок соперника через плечо. | 1 | 3 | 4 | |
| 14 | Бросок через грудь | 1 | 3 | 4 | рассказ |
| 15 | Заход с грудью | 1 | 3 | 4 | игра |
| 16 | Бросок с переступанием | 1 | 3 | 4 | игра |
| 17 | Бросок с подсадом через грудь | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 18 | Бросок с наклоном вперед | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 19 | Бросок с наклоном в сторону | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 20 | Бросок в сторону. | 1 | 3 | 4 | игра |
| 21 | Бросок с наклоном. | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 22 | Бросок с использованием приемом соперника | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 23 | Нападение с наклонами в сторону | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 24 | Бросок соперника с перешагиванием | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 25 | Прием полу присев | 1 | 3 | 4 | игр |
| 26 | Бросок с наклоном | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 27 | Повторение изученных приемов | 2 | 12 | 14 | показ |
| 28 | Соревнования учениками из других школ | 2 | 8 | 10 | соревнования |
| 29 | Встреча с знаменитыми борцами | 4 | - | 4 | беседа |
| | Итого: | | | 144 | |

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ.

5. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Учебно-тематический план 2 - й год обучения

| № п/п. | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|--------|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики. | 2 | - | 2 | беседа |
| 2 | Изучение правил борьбы. Правила соревнований. | 2 | - | 2 | рассказ |
| 3 | ОФП | 1 | 9 | 10 | игра |
| 4 | Упражнение для развитие силы | 1 | 7 | 8 | игра |
| 5 | Упражнение на быстроту. | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 6 | Упражнение на выносливость | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 7 | Упражнение на ловкость | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 8 | Развитие морально волевых качеств | 1 | 5 | 6 | игра |
| 9 | Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”. | - | 6 | 6 | упражнения |
| 10 | Правила овладение кушака. “Борцовская стойка” | 1 | 1 | 2 | упражнение |
| 11 | Тренировка с манекеном | 1 | 1 | 2 | игра |
| 12 | Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 13 | Прием: бросок соперника через плечо. | 1 | 3 | 4 | упражнение |
| 14 | Бросок через грудь | 1 | 3 | 4 | рассказ |
| 15 | Зоход с грудью | 1 | 3 | 4 | игра |
| 16 | Бросок с переступанием | 1 | 3 | 4 | игра |
| 17 | Бросок с подсадом через грудь | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 18 | Бросок с наклоном вперед | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 19 | Бросок с наклоном в сторону | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 20 | Бросок в сторону. | 1 | 3 | 4 | игра |
| 21 | Бросок с наклоном. | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 22 | Бросок с использованием приемом соперника | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 23 | Нападение с наклонами в сторону | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 24 | Бросок соперника с перешагиванием | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 25 | Прием полу присев | 1 | 3 | 4 | игр |
| 26 | Бросок с наклоном | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 27 | Повторение изученных приемов | 2 | 12 | 14 | показ |
| 28 | Соревнования учениками из других школ | 2 | 8 | 10 | соревнования |
| 29 | Встреча с знаменитыми борцами | 4 | - | 4 | беседа |
| | Итого: | | | 216 | |

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Упражнения на гибкость «Борцовский мост». Правила обладания кушака «Борцовская стойка».

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.

Прием: бросок соперника через плечо.

Бросок через грудь

Зоход с грудью

Бросок с переступанием

Бросок с подсадом через грудь

Бросок с наклоном вперед

Бросок с наклоном в сторону

Бросок в сторону

Бросок с наклоном

Бросок с использованием приема соперника

Нападение с наклонами в сторону

Бросок соперника с перешагиванием
 Прием полу присев
 Бросок с наклоном
 Повторение изученных приемов
 Соревнования с учениками из других школ
 Встреча с знаменитыми борцами

5. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по национальной борьбе.

Учебно-тематический план 3 - й год обучения

| № п/п. | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|--------|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики. | 2 | - | 2 | беседа |

| | | | | | |
|----|--|---|----|-----|--------------|
| 2 | Изучение правил борьбы. Правила соревнований. | 2 | - | 2 | рассказ |
| 3 | ОФП | 1 | 9 | 10 | игра |
| 4 | Упражнение для развитие силы | 1 | 7 | 8 | игра |
| 5 | Упражнение на быстроту. | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 6 | Упражнение на выносливость | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 7 | Упражнение на ловкость | 1 | 5 | 6 | упражнения |
| 8 | Развитие морально волевых качеств | 1 | 5 | 6 | игра |
| 9 | Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”. | - | 6 | 6 | упражнения |
| 10 | Правила овладение кушака. “Борцовская стойка” | 1 | 1 | 2 | упражнение |
| 11 | Тренировка с манекеном | 1 | 1 | 2 | игра |
| 12 | Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 13 | Прием: бросок соперника через плечо. | 1 | 3 | 4 | |
| 14 | Бросок через грудь | 1 | 3 | 4 | рассказ |
| 15 | Зоход с грудью | 1 | 3 | 4 | игра |
| 16 | Бросок с переступанием | 1 | 3 | 4 | игра |
| 17 | Бросок с подсадом через грудь | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 18 | Бросок с наклоном вперед | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 19 | Бросок с наклоном в сторону | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 20 | Бросок в сторону. | 1 | 3 | 4 | игра |
| 21 | Бросок с наклоном. | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 22 | Бросок с использованием приемом соперника | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 23 | Нападение с наклонами в сторону | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 24 | Бросок соперника с перешагиванием | 1 | 3 | 4 | соревнования |
| 25 | Прием полу присев | 1 | 3 | 4 | игр |
| 26 | Бросок с наклоном | 1 | 3 | 4 | упражнения |
| 27 | Повторение изученных приемов | 2 | 12 | 14 | показ |
| 28 | Соревнования учениками из других школ | 2 | 8 | 20 | соревнования |
| 29 | Встреча с знаменитыми борцами | 4 | - | 4 | беседа |
| | Итого: | | | 216 | |

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы

техники и тактики борьбы.

- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через грудь): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок

прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Примерные комбинации приемов.

7.Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

8.Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по национальной борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

9.Методическое, дидактическое и материально - техническое обеспечение реализации программы: Основная форма организации учебного процесса - внеклассное занятие или творческое занятие, т. е. работа в спортзале.

Дидактические материалы: Наглядные пособия, шаблоны и образцы движений, раздаточный материал;

Материально техническое обеспечение.

Помещение - спортивный зал;

1.Для успешного освоения программы необходимы следующие материалы:

Основное оборудование и инвентарь:

2. Борцовский ковер 12м. х 12м.

3. Покрывало для борцовского ковра.

Судейско-информационные средства:

4. Гонг.
5. Доска информационная.
6. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы.
7. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

Контрольно-измерительные приборы:

8. Весы до 200кг.
9. Секундомер двухстрелочный или электронный.
10. Радиотелефоны.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

11. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
12. Гири 16, 24 ,32 кг.
13. Игла для накачивания спортивных мячей.
14. Канат для лазанья.
15. Канат для перетягивания.
16. Кушетка массажная.
17. Лонжа ручная.
18. Манекены тренировочные для борьбы.

Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:

Инвентарь, аксессуары:

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

Обувь:

4. Туфли борцовские.

Одежда:

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.
7. Трико борцовское.

Педагогический контроль:

Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки: текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового); текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; итоговый контроль умений и навыков при анализе итоговой работы.

Основными критериями оценки работ детей являются: сдача нормативов, участие на соревнованиях

Методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий); иллюстративный

(объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); проблемный (педагог ставит проблему и решает ее вместе с детьми); эвристический (проблема ставится самими детьми, ими же предлагаются пути решения)

Методическое обеспечение программы.

| № п/п | Раздел учебной программы | Форма занятий | Методы и приемы | Использование наглядности ТСО | Форма подведения итогов |
|-------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | Традиционные занятия | Методом показа | Показ педагогом | Самостоятельная работа |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Традиционные занятия | Наглядный (показ) практический | Показ педагогом | Самостоятельная работа |
| 3 | Работа над техникой | Занятия - игры | Показ, словесный | Показ педагогом, использование литературы | Самостоятельная работа |
| 4 | Тренировка с маникеном | Традиционные занятия | Показ | Показ педагогом | Самостоятельная работа |
| 5 | Психологическая работа с борцами | Занятия- игры | Практический, словесный | Использование видеоматериала | Самостоятельная работа |
| 6 | Разработка правил судейства | Занятия - игры | Показ | Использование литературы | Самостоятельная работа |
| 7 | Техническая подготовка | Занятия | Наглядный (показ) | Показ педагогом | Самостоятельная работа |

| № п/п | Какие знания умения и навыки контролируются | Форма подведения итогов | Сроки |
|-------|--|-------------------------|----------|
| 1 | Участие на 1 туре отборочных соревнований по борьбе | борьба | Сентябрь |
| 2 | Участие на соревнованиях по национальной борьбе, посвященное Дню работников сельского хозяйства | борьба | Октябрь |
| 3 | Участие на республиканских соревнованиях по борьбе “Корэш” на кубок президента РТ в Актанышском районе | борьба | Октябрь |
| 4 | Участие на турнире по борьбе “Корэш” на призы исполнительного комитета Алькеевского района | борьба | Март |

Список литературы:

Для тренера-преподавателя:

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2017г.

2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 2015г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2012г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2015г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 2013г.
7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2012г.

Для учащихся и родителей:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2011г.
2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2014г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2015г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва,2010г.
5. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
8. Журнал «Борьба - это классика» № 2 (5) ноябрь 2013 г.
9. Журнал «Борьба - это классика» № 1 (7) июнь 2015г.
10. Журнал «Борьба - это классика» № 11 январь 2010г.
11. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2007г
12. С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
13. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”,Санкт-Петербург 2009г.
14. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
15. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2011г.д