

АННОТАЦИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Греко-римская борьба для начинающих»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой программы «Греко-римская борьба», составленной авторским коллективом под руководством под редакцией Подливаева Б.А., допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2004 г.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

Уровень программы - базовый.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Программа направлена:

- стабильность состава занимающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие у обучающихся специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям борьбой.

Целью этапа начальной подготовки является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Содержание программы: Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники и тактики настольного тенниса,

восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская, практика, участие в соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

Прогнозируемые результаты на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

АННОТАЦИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой программы «Греко-римская борьба», составленной авторским коллективом под руководством под редакцией Подливаева Б.А., допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2004 г.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

Уровень программы - основной.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Целью учебно-тренировочного этапа подготовки является повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов.

Цель этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) – повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап начальной спортивной специализации формируется из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов в условиях Крайнего Севера (короткий (длинный) световой день - Полярная ночь, Полярный день; недостаток кислорода и витаминов; воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы для перевода обучающихся по годам обучения на этапах подготовки. Внесены коррективы в учебно-тематическое планирование в соответствии с особенностями учебно-тренировочного

процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера и возможностей ДЮСШ «Олимп».

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в летний период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Ожидаемые результаты: выполнение контрольно-переводных нормативов, повышение спортивных результатов, подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок.

Формами подведения итогов реализации программы являются: соревнования по специализации, контрольные учебно-тренировочные занятия (зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов).

Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Дополнительная предпрофессиональная программа «Греко-римская борьба» (далее Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам по группе видов спорта (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730), учитывает требования Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спортивная борьба (Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса юных борцов на этапах многолетней подготовки в ДЮСШ: этап начальной подготовки, тренировочном этапе. Срок реализации программы – 8 лет.

Цель программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности;
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Целью этапа начальной подготовки является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков.

Задачи этапа начальной подготовка

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Целью тренировочного этапа подготовки является повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов.

Тренировочный этап состоит из: этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

Цель этапа начальной спортивной специализации – повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств

Задачи этапа начальной спортивной специализации:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Цель этапа углубленной спортивной специализации - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Задачи этапа углубленной спортивной специализации:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Образовательная деятельность на всех этапах освоения указанных программ осуществляется в течение всего календарного года.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые (подгрупповые) и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-биологический контроль, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, в том числе самостоятельная работа обучающихся.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по

организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.