

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

(срок реализации 2 года)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Мальцев Е.В. - тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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».

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствие с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера, с учётом материально-технических возможностей ДЮСШ «Олимп».

Программа составлена для детей и подростков с 10 лет, желающих заниматься Греко-римской борьбой и имеющих допуск врача. *Срок реализации программы – 2 года.*

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса юных борцов на этапах многолетней подготовки в ДЮСШ: начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Целью базового этапа 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.

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.

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

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Базовый этап подготовки				
Первый год	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
Второй год	11	12	9	

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).

**Контрольно-переводные требования и нормативы для зачисления в базового этапа
подготовки 2 года обучения**

Требования по подготовке:

1. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения.
2. Назвать и показать: ГНП – 1г. обучения - два-три технических действия
3. Выполнить нормативы по ОФП и СФП
4. Участвовать в соревнованиях по физподготовке 2 раза в учебном году

ОФП	Наименование упражнений	Норматив
1	Бег 30 м (сек) 60 м (сек)	6.2 -
2	Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху (кол-во раз)	3-5
3	Отжимания в упоре лёжа от пола, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)	10
4	Приседание с отягощением 50% от собств. веса (кол-во раз)	5-8
5	Прыжок в длину с места (см)	150-160
6	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине, ноги фикс., руки на поясе, сгиб. до угла 90° за 20 сек (кол-во раз)	6-8
СФП	Наименование упражнений	
1	Забегание ногами вокруг головы по 5 раз в каждую сторону (сек)	20.0
2	10 переворотов с моста из и. п. – упор головой в ковёр (сек)	20
3	Три кувырка вперёд и два назад в группировке на «5» – слитные кувырки в группировке на «4» – выполнение не в темп на «3» – частичное выполнение без группировки	На «3»

Учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий, ч

№	Разделы	Базовый этап	
		1	2
	<i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
1	Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в РФ	1	1
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2
5	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1
6	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	2
7	Моральная и психологическая подготовка	1	1
8	Физическая подготовка	1	1
9	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	1	1
10	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	1
	Итого:	12	12
	<i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
1	Общая физическая подготовка	166	158
2	Специальная физическая подготовка	46	49
3	Технико-тактическая подготовка	71	74
4	Психологическая подготовка	9	9
5	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	4	6
	<i>III. ВРАЧЕБНЫЙ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ</i>	4	4
	Итого:	300	300
	Общее количество часов:	312	312
	Часов в неделю	6 ч	6 ч

Соотношение средств подготовки по годам обучения (в % от общего количества часов в год)

№	Разделы подготовки	Группы основного этапа подготовки	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Общая физическая подготовка	51	
3	Специальная физическая подготовка	16	
4	Технико-тактическая подготовка	24	
5	Психологическая подготовка	3	
6	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	2	
Общий объем часов		312	312
%		100	100