Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный центр» Агрызского муниципального района Республики Татарстан

# Образовательная программа дополнительного образования детей

# Национальная татаро - башкирская спортивная борьба «Көрәш»

Возраст детей: 8 - 18 лет.

Срок реализации программы: 8 лет.

Педагог дополнительного образования:

Садыков Рашит Хайбрахманович

# Актуальность программы

- ***Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей***
- ***всестороннее физическое развитие, воспитание личностных качеств путем самореализации и самоопределения через спортивную деятельность***

# Программа

***В своей рабочей программе я руководствуюсь Законом РФ "Об образовании", типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", уставом школы.***

# Организационные условия реализации образовательной программы

| Критерии | Национальная татаро - башкирская спортивная борьба «Көрәш» |
|---|---|
| Сроки реализации программы | 8 лет |
| Количество часов в неделю | 24 часа |
| Возраст воспитанников | 8-18 лет |
| Наполняемость группы | 12 – 15 человек |

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель в году с учетом обязательной и предельно допустимой нагрузки учащихся, не превышающей нормативов установленных СанПином.

# В ОСНОВЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА СТОИТ:

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками борцов в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем спортивной подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка борцов высокой квалификации, резерва сборных команд района, РТ;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по национальной борьбе.

# Принципы программы

- создание условий для эмоционального комфорта и физического развития ребенка;
- доступность предлагаемого материала для понимания ребенка;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- использование приемов здоровьесбережения;
- взаимосвязь разделов программы;
- межпредметные связи;
- постепенное усложнение учебного материала

# Этапы подготовки

1 этап

Спортивно-оздоровительный

2 этап

Этап начальной подготовки

3 этап

Учебно-тренировочный этап

# Основные задачи обучения

**спортивно-оздоровительный этап:**

- привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности

**этап начальной подготовки:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств

**учебно-тренировочный этап:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Разделы подготовки | Распределение часов по этапам подготовки на 46 недель | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-ый год обучения | 2-ой год обучения | 3-ий год обучения | 4-ый год обучения | 5-ый год обучения | 6-ой год обучения | 7-ой год обучения | 8-ой год обучения |
| | | ОФП-1 | ОФП-2 | ОФП-3 | ОФП-4 | ОФП-5 | ОФП-6 | ОФП-7 | ОФП-8 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 98 | 112 | 112 | 112 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 32 | 40 | 46 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 30 | 64 | 56 | 50 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 8 | Психологическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Соревновательная подготовка | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана спортивных мероприятий | | | | | | | |
| 1 | **Итого часов за 46 недель** | **160** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** |

# Структура программы

- Пояснительная записка
- Общая характеристика системы подготовки борцов
- УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- Содержание программы
- Литература

**Программа включает:**

- теоретическую подготовку
- физическую подготовку
- технико-тактическую подготовку
- психологическую подготовку
- соревновательную  подготовку

# Основные формы учебно-тренировочного процесса

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование
- медицинский контроль
- участие в соревнованиях, матчевых встречах
- учебно-тренировочные сборы
- инструкторская и судейская практика

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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 приемом соперника
Нападение с наклонами в сторону
Бросок соперника с перешагиванием
Прием полу присев
Бросок с наклоном
Повторение изученных приемов
Соревнования 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

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.

# Формы работы на занятиях

- Индивидуальная
- Групповая
- Фронтальная

# Формы контроля деятельности учащихся

- выполнение контрольно-переводных нормативов (индивидуально, по парам, группой)
- открытые занятия для родителей и коллег
- участие в соревнованиях различного уровня

# Работа с родителями

- родительские собрания;
- групповые и индивидуальные консультации;
- открытые занятия
- оказание психологической помощи семье;
- вовлечение родителей в жизнь коллектива;
- оказание материальной помощи со стороны родителей

# Модель выпускника

Творческая личность

Уверенность в себе

Взаимовыручка

Культура поведения

Ответственность

Собственный стиль

Любовь к спорту

# Результативность программы

**Критерии:**

- сохранность контингента воспитанников при переходе на следующий этап обучения
- результаты участия воспитанников в соревнованиях
- успешная социализация выпускников (в том числе - возможность применения полученной физкультурно-спортивной подготовки в дальнейшей профессиональной деятельности)
- пополнение учебных групп воспитанниками из семей своих выпускников

# Результативность программы

| Уровень соревнований | Общее количество призовых мест | 1 место | 2 место | 3 место |
|---|---|---|---|---|
| 2011-2012 учебный год | | | | |
| зональный | 34 | 13 | 13 | 8 |
| районный | 31 | 18 | 7 | 6 |
| Республиканский | Шарафиев Альмир - 4 место | | | |
| 2012-2013 учебный год | | | | |
| зональный | 60 | 30 | 14 | 16 |
| районный | 30 | 16 | 10 | 4 |
| 2013-2014 учебный год | | | | |
| зональный | 72 | 24 | 24 | 24 |
| Районный | 20 | 10 | 6 | 4 |
| Республиканский | Каюмов Булат- 6 место | | | |

БЛАГОДАРНОСТЬ

# Спасибо за внимание.