

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 «Керәш»



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	Общезначительная 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



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			



Спасибо за внимание.