

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
пр. № 13 от 25.05.21

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
А.М. Сайгафаров
приказ № 01 от 28.05.21



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ**

«Спорт: греко-римская борьба»
(тренировочное мероприятие)

Место реализации: клуб активного отдыха «Звездный» (Павловское
водохранилище)

Срок реализации: 14 дней

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Автор программы
Ахмедзянов Дамир Марсович,
тренер по спортивной борьбе (греко-римской),
мастер спорта международного класса

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Методическое обеспечение	5
4. Диагностика результативности	6
5. Список использованной литературы	8

1. Пояснительная записка

Основные задачи реализации программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков;
- развитие массового спорта и греко-римской борьбы в Республике Башкортостан;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РФ и РБ - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта.

В представленной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Тренировочное мероприятие организуется на основании данной программы и проводится в летний период.

В разделе СФП (специальная физическая подготовка) внесена игра «Регби». Конечно же, эта игра адаптирована для борцовских залов, больше похожая названием на спортивную игру «Регби». Но в борцовском зале регби в большой степени имитирует греко-римскую борьбу, в игровой форме давая столь необходимые борцовские навыки.

Также в этот раздел внесены имитационные упражнения, потому что они помогают с одной стороны лучше усвоить технику греко-римской борьбы, а с другой стороны повысить СФП.

Основными задачами являются:

- адаптация к жизни в обществе
- привитие любви к физической культуре
- формирование общей культуры
- формирование мировоззрения здорового образа жизни
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сорных команд РБ
- быть методическим центром по развитию греко-римской борьбы

- оказывать оздоровительное влияние на организм.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории греко-римской борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- повышение уровня физической подготовленности.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий.

Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы.

При проведении тренировочных занятий и спортивных мероприятий тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма

2. Учебный план

№ урока	Тема	Длительность урока	Задания
1	ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
2	ОФП (ноги), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
3	Кросс, ОФП (спина, пресс)	2 часа	6 заданий
4	ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
5	ОФП (ноги), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
6	Ускорение в гору, ОФП (спина)	2 часа	5 заданий
7	Игра, контрольные нормативы : турник, отжимание от пола, брусья, эстетическое упражнение	2 часа	5 заданий
8	ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий

9	ОФП (ноги), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
10	Кросс, ОФП (спина, пресс)	2 часа	6 заданий
11	ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
12	ОФП (ноги), СФП (в парах)	4 часа	10 заданий
13	ОФП (спина), контрольные нормативы	2 часа	5 заданий

3. Методическое обеспечение

Систему управления тренировочным процессом А. А. Новиков предложил представить в виде четырех подсистем:

- разработка модельных характеристик текущего и прогнозируемого состояния для достижения запланированного спортивного результата;
- разработка характеристик программы, раскрывающей содержание процесса тренировки, соревнований и восстановления;
- разработка системы контроля за текущим состоянием и выполнением запланированной программы;
- обеспечение необходимой коррекции в намеченной программе.

Основная задача управления тренировочным процессом в борьбе состоит в том, чтобы с помощью оптимального сочетания средств и методов воздействия добиться максимального результата. Поиск и реализация такого оптимума осуществляются с помощью системы научно-методического обеспечения подготовки.

В научно-методическом обеспечении подготовки правомерно выделить два основных направления: фундаментальные комплексные исследования основных звеньев системы подготовки высококвалифицированных спортсменов с расчетом на ближнюю и отдаленную перспективу и прикладно-внедренческая работа, основная цель которой — реализовать на практике новейшие научные достижения.

При решении задач первого направления особенно эффективен программно-целевой принцип организации комплексных исследований. Его идея заключается в том, что, исходя из основных интересов научно-технического прогресса в спорте, формируется цель, для достижения которой необходимо осуществить комплекс исследовательских мероприятий: от фундаментальных теоретических поисков, разработки оригинальных схем

решений узловых вопросов системы подготовки до их опытной проверки и внедрения. Вокруг комплексной целевой программы должны концентрироваться основные идеи ведущих ученых, поисково-экспериментальные работы, методические решения, в том числе и промежуточные, этапные и, что особенно важно, внедренческие службы. Эффективное управление тренировочным процессом реально при оперировании достоверной информацией о состоянии борца, его тренированности, о результатах воздействия на него всех средств подготовки. Получение, анализ такой информации и принятие на ее основе управляющих решений — основное содержание прикладного направления в научно-методическом обеспечении подготовки.

4. Диагностика результатов

Ниже приведены примерные упражнения для самостоятельной разминки и тренировки основных мышц.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.
7. Передвижение в упоре спиной к коврику.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
13. Поочередное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.
14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Литература

1. **Алиханов. И. И.** Техника и тактика греко-римской борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..
2. **Дахновский В. С, С. С. Лещенко.** Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
3. **Маркиянов О. А.** Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
4. **Медведь А. В., Кочурко Е. И.** Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
5. **Станков А.Г.** Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба Приказ Минспорта РФ №145 от 27.03.2013 г.