

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Региональный центр выявления, поддержки и
развития способностей и талантов у детей и молодежи Республики
Башкортостан «Аврора»

Рассмотрено
на Экспертном совете
протокол № _____
от _____ 20__ г.



Утверждено
Руководитель ГАОУ ДО ЦРТ
«Аврора»
О.А. Саргаев
Приказ № _____ от _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Аврора.Спорт 1.0»

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 11 дней

10 июня -19 июня 2022 г.

Уфа – 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	7
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков;
- 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.

Цель программы: развитие массового спорта и греко-римской борьбы в Республике Башкортостан.

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.

Планируемые результаты:

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.

Участниками программы являются учащиеся 13-16 лет.

Сроки реализации программы. Продолжительность программы-88 часов.

Место проведения: клуб активного отдыха «Звездный», Республика Башкортостан, Караидельский район, Павловское водохранилище, с. Атамановка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ урока	Тема	Дата	Продолжительность занятий	Задания	Количество групп	Тренер
1	Бег, ОРУ, ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	10.06.22	8 часа	10 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
2	Бег, ОРУ, ОФП (ноги), СФП (в парах)	11.06.22	8 часов	10 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
3	Кросс, ОФП (спина, пресс). Теоретическая подготовка	12.06.22	8 часов	6 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
5	Бег, ОРУ, ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	13.06.22	8 часов	10 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
6	Бег, ОРУ, ОФП (ноги), СФП (в парах)	14.06.22	8 часов	10 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
7	Бег, ОРУ, Ускорение в гору, ОФП (спина). Восстановительные мероприятия	15.06.22	8 часов	5 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
8	Бег, ОРУ, Игра, контрольные нормативы : турник, отжимание от пола, брусся, эстетическое упражнение	16.06.22	8 часов	5 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)

9	Бег, ОРУ, ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	17.06.22	8 часа	10 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
10	Бег, ОРУ, ОФП (ноги), СФП (в парах). Теоретическая подготовка	18.06.22	8 часов	10 заданий	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
11	Теоретическая подготовка	19.06.22	4 часа	-	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
ИТОГО			84 часа			



УТВЕРЖДАЮ

Саргаев О. А.

2022 г.

Расписание образовательной программы «Аврора Спорт 1.0. Греко-
римская борьба»

09.06.2022 г. – ДЕНЬ ПРИЕЗДА

15.00-16.00	Заезд
16.00-19.30	Инструктаж
19.40-20.00	Ужин

10.06.2022

8.00-09.00	Завтрак
10.00-13.00	Тренировка
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Тренировка, СФП в парах
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

11.06.2022

8:00-9:00	Зарядка
9:00-9:30	Завтрак
10:00-13:00	Тренировка, ОФП (ноги)
13:30-14:00	Обед
15:00-19:00	Тренировка, СФП в парах, ускорение
19:30-20:00	Ужин
20.00-21.00	Теория

12.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	Тренировка. Кросс, ОФП (спина и пресс)
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Восстановительные мероприятия
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

13.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	Тренировка, ОФП (плечи, руки)
14.00-14.30	Обед

17.00-19.00	Тренировка, СФП, работа в парах
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

14.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	Тренировка. СФП в парах
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Тренировка, ОФП (ноги)
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

15.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	Тренировка. Ускорение в гору, ОФП (спина)
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Восстановительные мероприятия
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

16.06.2022

8.30-9.00	Прогулка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	Прогулка, плавание
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Игра, сдача нормативов (турник, отжимание от пола, брусья, статическое упражнение)
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Теория

17.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
11.00-13.00	Тренировка. СФП в парах
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Тренировка, ОФП (плечи, руки)
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

18.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	Тренировка. СФП в парах, ускорение
14.00-14.30	Обед
15.00-19.00	Тренировка, ОФП (Ноги)
19.30-20.00	Ужин
20.00-21.00	Теория

19.06.2022

8.00-9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак
10.00-14.00	Теория «История борьбы в РФ и РБ»
14.00-14.30	Обед. Отъезд

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. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.