

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детский
оздоровительно-образовательный (профильный) центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» мая 2023 года
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ
Директор Клименко
Владимир Васильевич
«10» мая 2023 года



Клименко ВВ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

(вид)

физкультурно-спортивной направленности
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

(название программы)

Уровень программы: *стартовый*

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: 20
(количество учащихся)

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: 604

Автор-составитель:
Башкиров Николай Владимирович,
педагог дополнительного
образования

(ФИО и должность)

с. Китаевское
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Греко-римская борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. №28;
5. Устава и локальных нормативных актов МУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа является стартовой с видом спорта «Греко-римская борьба» на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основные задачи

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, выносливость, координацию, гибкость, силу);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на 46 недель.

2 часа в день, продолжительность одного часа- 45 минут.

6 часов в неделю.

Срок обучения – 1 год.

Обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Направленность: Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе (далее Программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Отличительные особенности программы, новизна программы: состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха

обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

Адресат программы: программа «Греко-римская борьба» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне, обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в «Греко-римская борьба». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объем программы, срок освоения:

Программа «Греко-римская борьба» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Подготовительный уровень:

- 1 год обучения – 276 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности и деятельности на занятии:

- индивидуальные — при изучении теоретического материала;

- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий; – индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»:

Цель: Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы.

Задачи:

Предметные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы, знакомство с историей данного вида спорта;
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
-

Развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве.

- Научить техническим и тактическим навыкам ведения борьбы.

Методические:

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по греко-римской борьбе.
- Создать условия для приобретения опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

Личностные:

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности, воспитывать трудолюбие и настойчивость.

- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.

- Воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»:

Учебный план:

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
	1. Теоретическая подготовка	12	7	5	
1	История развития борьбы в России	1	1		
2	Правила техники безопасности на занятиях.	2	1	1	Опрос
3	Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе	2	1	1	Опрос
4	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	2	1	1	Опрос
5	Физическая подготовка борца	1	1		
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	Опрос, практическое задание
7	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Опрос, практическое задание
	2. Общая физическая подготовка	84		84	
1	Обще-подготовительные упражнения:			16	Практическо е задание
2	Упражнения без предметов			17	
3	Упражнения с предметами			17	
4	Упражнения на гимнастических снарядах			17	
5	Специально-подготовительные упражнения			17	
	3. Специальная физическая подготовки	96	6	90	

1	Специализированные игровые комплексы:		1	15	Практическое задание
2	Простейшие формы борьбы		1	15	
3	Упражнения для укрепления моста.		1	15	
4	Имитационные упражнения.		1	15	
5	Упражнения с партнером		1	15	
6	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.		1	15	
	4. Техничко-тактическая подготовка	60	5	55	
1	Основные положения в борьбе	12	1	11	Опрос, практическое задание
2	Партер	11	1	10	
3	Положение	11	1	10	
4	Дистанции	11	1	10	
5	Элементы маневрирования	11	1	10	
6	День спорта	4		4	
	5. Контрольно - переводные занятия	4		4	
	6. Воспитательная работа	14	6	8	
	ВСЕГО	276	22	254	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема №2 История развития борьбы в России.

Теория: Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Классическая и спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Тема №3 Правила техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. **Практика:** Опрос.

Тема №4 Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе.

Теория: Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в греко-римской борьбе. **Практика:** Опрос.

Тема №5 Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

Теория: Понятие о технике греко-римской борьбы, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий.

Элементы техники и тактики защитных действий.

Практика: Опрос.

Тема №6 Физическая подготовка борца.

Теория: Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

Практика: Опрос.

Тема № 7 Основы гигиены и первая доврачебная помощь .

Теория: Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов.

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Профилактика травматизма, и охрана здоровья в греко-римской борьбе.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №8 Организация и проведение соревнований.

Теория: Организация и проведение соревнований по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Практика: Опрос, практическое задание.

Раздел №2 Общая физическая подготовка.

Тема №1 Обще-подготовительные упражнения:

Практика: Строевые и порядковые упражнения, ходьба бег, прыжки, метания. **Тема №2 Упражнения без предметов:**

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

тема №3 Упражнения с предметами

Практика: Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.), с гирями.

Тема №4 Упражнения на гимнастических снарядах:

Практика: На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на шесте, на коне.

Тема №5 Специально-подготовительные упражнения:

Практика: Упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Специализированные игровые комплексы:

Теория: Правила игры.

Практика: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга

Тема №2 Простейшие формы борьбы.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги

противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Тема №4 Имитационные упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Тема №5 Упражнения с партнером.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Тема №6 Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках поворотом и т.д.

**Раздел №4 Техничко-тактическая
подготовка Тема №1 Основные положения
в борьбе:**

Теория: Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя,
Низкая, средняя,
высокая);

Тема №2 Партер

Теория: Техника выполнения партера, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: Партер_(высокий, низкий);

Тема №3 Положение

Теория: Техника выполнения положений на ковре, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, (мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия;

Тема №4 Дистанции

Теория: Техника соблюдения дистанции, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Тема № 5 Элементы маневрирования:

Теория: Техника выполнения маневрирования, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений .

Практика: Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Тема № 6 День спорта

Практика: В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях:
Первенство МУ ДО ДОО(П)Ц по ОФП.

Раздел № 5. Контрольно – переводные занятия

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико- тактической подготовленности.

Раздел № 6 Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих

Планируемые результаты:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Мет. предметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать: - нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;

- терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе;

- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;

- страховку и самостраховку;

- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

- оказать первую медицинскую помощь;

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения, выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем;

- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных	Количество учебных	Количество учебных	Режим занятий
---------------------------	----------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

	занятий	занятий	недель	дней	часов	
1 год обучения	01 сентября 2023г.	15 июля 2024 г.	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1.Теоретическая подготовка	18	4	3	2	1	1	1	2	1	1	2	0	
2.Общая физическая подготовка	84	8	7	9	10	8	7	8	8	6	7	6	
3.Специальная физическая подготовка	96	9	10	9	10	10	8	10	9	7	8	6	
4.Технико-тактическая подготовка	60	3	5	5	6	6	7	7	7	7	7		
5.Контрольнопереводные испытания	4									4			
6.Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14	

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Материально-техническое обеспечение: Занятия проводятся в спортивном зале

Для реализации программы «Греко-римская борьба» помещение соответствует следующим характеристикам:

Площадь: 881 кв.м, 1 спортивный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков, 1 душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 1 санузел.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

Зал оборудован татами из отдельных матов, в наличии 5 борцовских тренировочных манекена, гантели, скакалки, набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное образование.

2.3. Формы аттестации.

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

Упражнения/Группы	1
Бег 30 м	
юноши	6,2
Бег 1000 м	
юноши	3,55
Прыжок в длину с места (см)	
юноши	150
Подтягивание (юноши)	6

2.5. Методические материалы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебнопедагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники греко-римской борьбы;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию

спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.6. Воспитательная работа

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;

Модуль «Ключевые дела учреждения»

№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, педагоги, администрация, родители	1 сентября
2	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом	родители, педагоги, тренеры-преподаватели	сентябрь
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года

5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели	сентябрь
7	Участие в Первенствах, посвященных памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели	октябрь
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели	В течение года
12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели	22 апреля

13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	Июнь - июль
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием поступивших в МУ ДО ДОО(П)Ц	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	«Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками, а также с ведущими спортсменами	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь

9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях, приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май

		преподаватели, администрация	
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
25	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
27	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			

1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели,	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, преподаватели,	два раза в год
9	Учебно – тренировочное занятия по правилам поведения на пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры -преподаватели,	май

Раздел 3. Информационные ресурсы

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Список литературы.

- 1.Игуменов Е. М., Подливаев Б.А... Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.-36 с.
2. Ивапицкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. - 175 с.

3. Крепчук.Н., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А., Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000,- 32 с.
5. Пархоменко А..А., Подливаев Б.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. -М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
6. Пилояп Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФИС,1984. - 104 с.
- 7.Подливаев Б. А., Сусоколов Н.П. Пути совершенствования учебнотренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. - 39 с.
8. Полиевский С.А., Подливаев Б.А.. Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
- 9.Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
- 10.Савенков Г.И., Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. -М., 2001.- 114с.
- 11.Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. -М.: ФиС, 1964. -495 с. 12.Туманян Г.С., Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144с.
12. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. -М.: Советский спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Подред. Р.А., Пилояна. - Малаховка, 1993.-82с.