

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юбилейный»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан
(МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ)**

*Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «24» сентября 2024г.*

*Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
«Юбилейный» АМР РТ*

*_____ А.Я. Миннегалиев
Приказ № 153 от 24.09.2024г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Срок реализации программы: 1 год

Азнакаево-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по борьбе на поясах разработана на основе примерной программы для спортивных школ. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с ФЗ «Об образовании в российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу программы вошла полная законодательная и нормативно-правовая база. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Краткая характеристика вида спорта «борьба на поясах»

Вид спорта «борьба на поясах» – это вид борьбы, который является одним из старейших исторически зафиксированных видов спорта. В нем участвуют два участника с поясами, стремящиеся одолеть друг друга, схватившись за пояс. Существуют сотни национальных стилей борьбы на поясах, но наиболее распространенными и международно признанными являются Алыш и Кураш, разработанные ранее кочевыми тюркскими народами Центральной Азии.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На занятии решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. На занятиях основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание уделяется воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Важнейшее требование современного занятия – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Направленность программы:

Спортивно-оздоровительная – по основному содержанию и направлению деятельности.

Огромное количество детей в младшем возрасте впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе определено содержание образования на этапе СОГ.

Цель программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие: Учить правильно координировать свои движения.

Развивающие: Развивать самостоятельность.

Воспитывающие: Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья, приобретение крепкого здоровья.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана для детей от 7 до 10 лет, с учетом возрастных и психологических особенностей возраста. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость группы составляет 20 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год – 208 академических часов.

Формы тренировок-занятий:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия. Общие занятия строятся по определенной структуре:
 - Вводная часть (подготовка обучающихся к основной части, ОФП)

- Основная часть (изучение технических элементов)
- Заключительная часть (выполнение технических элементов)

3. Индивидуальные занятия.

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП.
2. Ознокомление приемами борьбы.
3. Разработка приемов с манекеном.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты реализации программы:

По окончании курса обучения учащиеся могут

знать: приемы борьбы, участвовать в соревнованиях (1-2 соревнованиях во второй половине года);

уметь: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства.

Формы подведения итогов реализации программы - участие в районных соревнованиях по борьбе на поясах, выступления на внутришкольных соревнованиях, соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале, правила техники безопасности, норм поведения в коллективе и в обществе, умение выполнять задания на занятиях, соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Учебно-тренировочный план.

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы
		Теория	Практика	Всего	
	Изучение истории борьбы на поясах. Знакомство с знаменитыми борцами района, республики.	2	-	2	беседа
	Изучение правил борьбы на поясах. Правила соревнований.	4	-	4	рассказ
	ОФП	1	15	16	игра
	Упражнение для развитие силы	1	8	9	игра
	Упражнение на быстроту	1	7	8	упражнения
	Упражнение на выносливость	1	7	8	упражнения
	Упражнение на ловкость	1	7	8	упражнения
	Развитие морально волевых качеств	1	7	8	игра
	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”	-	8	8	упражнения
	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	1	3	4	упражнение
	Тренировка с манекеном	1	4	5	игра
	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь	1	6	7	соревнования
	Прием: бросок соперника через плечо	1	6	7	упражнение
	Бросок через грудь	1	6	7	рассказ
	Заход с грудью	1	6	7	игра
	Бросок с переступанием	1	6	7	игра

	Бросок с подсадом через грудь	1	6	7	упражнения
	Бросок с наклоном вперед	1	6	7	упражнения
	Бросок с наклоном в сторону	1	6	7	упражнения
	Бросок в сторону	1	6	7	игра
	Бросок с наклоном	1	6	7	упражнения
	Бросок с использованием приемом соперника	1	6	7	упражнения
	Нападение с наклонами в сторону	1	6	7	соревнования
	Бросок соперника с перешагиванием	1	6	7	соревнования
	Прием полу присев	1	6	7	игра
	Бросок с наклоном	1	6	7	упражнения
	Повторение изученных приемов	2	14	16	показ
	Соревнования учащимися из других школ	3	3	6	соревнования
	Встреча с знаменитыми борцами	1	-	1	беседа
	Итого:			208	

Содержание учебно-тренировочного плана.

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.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Периодизация спортивной тренировки в борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

ОФП: Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Упражнения на гибкость «Борцовский мост». Правила обладания кушака «Борцовская стойка».

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.

СФП: Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

ТТМ: Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через грудь): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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.

Инструкторская и судейская практика: Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным и специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе учебно-тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.
Материально техническое обеспечение: помещение – спортивный зал.

Основное оборудование и инвентарь:

1. Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Маты гимнастические.

Судейско-информационные средства:

3. Гонг.
4. Доска информационная.
5. Табло информационное световое электронное.

Контрольно-измерительные приборы:

6. Весы до 200 кг.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

7. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
8. Гири 16, 24 ,32 кг.
9. Игла для накачивания спортивных мячей.
10. Зеркальная стенка 0,6 х 2 м.
11. Мячи (баскетбольные, футбольные, медицинбол).
12. Кушетка массажная.
13. Лонжа ручная.
14. Манекены тренировочные для борьбы.
15. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей).
16. Скакалка гимнастическая.
17. Скамейка гимнастическая.
18. Стеллаж для хранения гантелей.
19. Стенка гимнастическая.
20. Канат для лазанья.

Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:

Инвентарь, аксессуары:

1. Налокотники.
2. Наколенники.

Обувь:

3. Борцовки.

Одежда:

4. Костюм разминочный.
5. Трико борцовское.
6. Костюм для борьбы на поясах.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. «Теория и методика физической культуры», Москва, 2009г.
2. «Физическая культура и здоровье», Казань, 1996г.
3. «Упражнения с набивным мячом и скакалкой», Пермь, 2000г.
4. «Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш» правила соревнований», Казань, 2005г.
5. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера», Изд. ООО «Принтлето», 2022г.
6. «Безопасный спорт. Настольная книга тренера», Изд. ООО «Принтлето», 2022г.