

ПРИНЯТА
Педагогическим советом № 1
«30» августа 2021г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»**

для детей старшего, подготовительного
дошкольного возраста (5-7 лет)

Разработчик программы:
Куприянова Г.Р.
Тамакаев А.С.

г. Новый Уренгой, 2021 г.



АННОТАЦИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой программы «Греко-римская борьба», составленной авторским коллективом под руководством под редакцией Подливаева Б.А., допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2004 г.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами МАДОУ «ДС «Журавушка».

Уровень программы - базовый.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 5– 14 лет. Программа направлена:

- стабильность состава занимающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие у обучающихся специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям борьбой.

Целью этапа начальной подготовки является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 0,5 часа (4 часа в неделю).

Содержание программы: Теоретическая подготовка, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, восстановительные мероприятия.



инструкторская и судейская, практика, участие в соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

Прогнозируемые результаты на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Целью учебно-тренировочного этапа подготовки является повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов.

Цель этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) – повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап начальной спортивной специализации формируется из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов в условиях Крайнего Севера (короткий (длинный) световой день - Полярная ночь, Полярный день; недостаток кислорода и витаминов; воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы для перевода обучающихся по годам обучения на этапах подготовки. Внесены коррективы в учебно-тематическое планирование в соответствии с особенностями учебно-тренировочного



процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера и возможностей филиала МАДОУ «ДС «Журавушка» «Я-МАЛ».

При разработке учебного плана учитывался календарный учебный график (37 недель) режим учебно- тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом по недель занятий непосредственно в условиях сада.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 0,5 часа (4 часа в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в летний период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Ожидаемые результаты: выполнение контрольно-переводных нормативов, повышение спортивных результатов, подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок.

Формами подведения итогов реализации программы являются: соревнования по специализации, контрольные учебно-тренировочные занятия (зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов).





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА» Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий	029BA15C00C6ACCDBE4F500E40DBAED9F5 с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33 GMT+03:00	02.12.2021 21:10 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА» Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий	029BA15C00C6ACCDBE4F500E40DBAED9F5 с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33 GMT+03:00	02.12.2021 21:12 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа