

**АННОТАЦИЯ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«БОРЬБА-ЗАНЯТИЕ МУЖСКОЕ»**

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной (греко-римской) борьбе (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1123 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа направлена на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы:** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивной (греко-римской) борьбы, развития физических и морально-волевых качеств воспитанников. Основания для зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы: соответствие возраста требованиям СанПиН и отсутствие отклонений в состоянии здоровья (справка от участкового врача - педиатра).

**Педагогическая целесообразность** программы определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы 3 года:** программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Форма обучения – очная.

Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс в группах отделения греко-римской борьбы осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учётом санитарно-гигиенических норм и требований (Приложение N 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14), возможностей детей и занятости залов. В зависимости от различных причин (ремонт зала, изменение режима учёбы в школе у детей, и др.) расписание учебно-тренировочных занятий может корректироваться.

#### **Цель:**

- создание условий для физического воспитания личности,
- выявление одаренных детей,
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

#### **Задачи:**

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены спорта, методики преподавания греко-римской борьбы, а так же организации и судейства соревнований;
- укрепление здоровья средствами спортивной тренировки;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- выявление задатков и способностей детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;
- развитие специальных физических (двигательных) способностей;
- изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы;
- формирование стойкой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение соревновательного опыта и достижение максимально возможного спортивного результата;
- воспитание морально-волевых качеств.

#### **Планируемый результат:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (греко-римской) борьба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная (греко-римской) борьба;
- укрепление здоровья спортсменов.

*Основными формами* тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
  - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
  - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в спортивно-оздоровительных группах обучения по греко-римской борьбе рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 4 часов в неделю.

#### **НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этпы подготов ки	Год обучения	Минимальн ый возраст для зачисления	Максимально е число обучающихся в группе	Максимальн ый режим учебных часов в неделю	Годов ая нагруз ка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке.
Общеразв ивающий	Весь период	7	15	4	144	Переводные нормативы по ОФП и СФП

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции.		<b>8</b>		Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.		<b>4</b>	<b>39</b>	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
2.	<b>Подвижные игры.</b>	<b>34</b>	6	<b>28</b>	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.		4	4	опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей		2	24	наблюдение
3.	<b>Вид спорта: Греко-римская борьба</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	
4.	<b>Итоговое тестирование</b>	3	1	2	
4.1.	Теоретический зачет		1		анкетирование
4.2	Тесты на развитие двигательных качеств.			2	тестирование
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	