

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ
РАЙОН

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.



И.М. Птицына

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год (72 ч)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: (до 25 человек)
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных образовательных технологий
Срок действия программы- сентябрь-май

г. Приморско-Ахтарск
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Нормативная часть.....	6
2.1	Учебный план.....	6
2.2	Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	8
3	Методическая часть.....	9
3.1	Теоретическая подготовка.....	9
3.2	Практическая подготовка.....	10
3.2.1	Общая физическая подготовка.....	10
3.2.2	Специальная физическая подготовка.....	10
3.2.3	Технико-тактическая подготовка.....	13
4	Методическое обеспечение.....	15
4.1	Общие требования к организации тренировочного процесса.....	15
4.2	Основные морфологические и психолого-педагогические особенности.....	15
4.3	Организация и планирование тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах...	15
4.4	Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.....	16
5	Система контроля и зачетные требования	18
6	Воспитательная работа.....	21
7	Требования мер безопасности.....	22
8	Материально-техническое обеспечение.....	24
9	Информационное обеспечение программы.....	25
9.1	Список литературы.....	25
9.2	Интернет ресурсы.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной (вольной) борьбе (далее – программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы (далее – МАУ ДО СШ), разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р, приказом Министерства просвещения РФ от 27.02.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28, Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816, краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г. и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МАУ ДО СШ

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека. В условиях поединка многие обучающиеся впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. Спортивная (вольная) борьба – вид спорта, относящийся к сложным видам деятельности, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства, характеризующегося взаимным преодолением сопротивления борцов, стремящихся добиться победы путём применения различных технических и тактических действий, разрешённых правилами соревнований.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по

спортивной (вольной) борьбе относится к **физкультурно-спортивной направленности**, которая отражает единую систему подготовки начинающих борцов в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Актуальность программы данной программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.

Новизна программы: состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивной (вольной) борьбой с «нуля». А также уделяет большое внимание вопросу воспитания здорового образа жизни и всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что у учащихся, при ее освоении, повышается мотивация к занятиям спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность данной программы – удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста учащихся, оздоровление и разностороннее физическое развитие учащихся, на выявление и поддержку одаренных детей.

Цель программы: организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы:

- содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортивной (вольной)борьбы;
- обучение основным приемам технических и тактических действий;
- обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

Возрастная категория. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися от 7 до 18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на период обучения – сентябрь-май (72 часа).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 2 академических часа.

Форма обучения: очная или с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

По уровню реализации программа является ознакомительной.

Для реализации данной программы в Автономном учреждении есть все необходимые условия - это квалифицированные **тренеры преподаватели**, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

Особенности организации образовательного процесса. Дозировка нагрузок и выбор заданий при проведении занятий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Ожидаемый конечный результат освоения общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной (вольной) борьбе.

К завершению программы обучающиеся узнают:

- основные понятия, термины спортивной (вольной) борьбы;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития спортивной (вольной) борьбы;
- технику безопасности при занятиях спортивной (вольной) борьбой;
- основные виды движений и правила их выполнения.

В результате обучения по программе, обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- владеть техникой базовых упражнений спортивной (вольной) борьбы;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- применять навыки владения техническими средствами обучения, информационными онлайн-платформами, сайтами, электронной почтой и мессенджерами;
- владеть техникой выполнения приемов, предусмотренных программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в МАУ ДО СШ

Таблица № 1

Учебный план (для очной формы обучения)

		Уровень подготовки
№	Наименование предметных областей	ОУ
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретическая подготовка	4
1.2	Общая физическая подготовка	34
1.3	Специальная физическая подготовка	17
1.4	Вид спорта	6
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	9
5	Медицинское обследование	Справка от врача
6	Контрольно-переводные нормативы по ОФП	2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	72
	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	2
	КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК	36

Таблица № 2

Учебный план (для дистанционной формы обучения)

		Уровень подготовки
№	Наименование предметных областей	ОУ
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретическая подготовка	8
1.2	Общая физическая подготовка	50
1.3	Специальная физическая подготовка	12
1.4	Вид спорта	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	-
2.2	Специальные навыки	-
5	Медицинское обследование	Справка от врача
6	Контрольно-переводные нормативы по ОФП	2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	72
	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	2
	КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК	36

Таблица № 3

Календарный учебный график распределения учебных часов в
спортивно-оздоровительных группах (для очной формы обучения)

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.Обязательные предметные области										
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	4	1	1	1				1		
1.2. Общая физическая подготовка	34	4	4	4	4	4	4	4	4	2
1.3. Специальная физическая подготовка	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1
1.4. Вид спорта	6		1	1	1		1	1	1	
2.Вариативные предметные области										
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	В соответствии с календарным планом СМР									
4.Аттестация										
4.1. Промежуточная аттестация	2									2
5. медицинское обследование	справка									
Всего:	72	8	9	9	8	7	8	9	8	6

Таблица № 4

Календарный учебный график распределения учебных часов в
спортивно-оздоровительных группах (для дистанционной формы обучения)

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.Обязательные предметные области										
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.2. Общая физическая подготовка	50	6	6	6	5	6	5	5	6	5
1.3. Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	2	1	2	2	1	1
1.4. Вид спорта										
2.Вариативные предметные области										
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры										
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	В соответствии с календарным планом СМР									
4.Аттестация										
4.1. Промежуточная аттестация	2									2

5. медицинское обследование	справка									
Всего:	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

2.2. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортивной (вольной) борьбой с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца). В группах спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

В данную программу включены - учебный план и распределение программного материала.

Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с локальными нормативными актами МАУ ДО СШ, рекомендациями федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, муниципальных нормативных актов.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 25 обучающихся с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся 7-18 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в очной, но и в дистанционной форме в виде теоретических занятий: лекций, бесед, видеолекций, консультаций, семинаров, вебинаров и т.д. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность:

- вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного занятия;

- вырабатывать навыки самостоятельной работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т. п.).

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного подготовки, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки выделено 5 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в вольной борьбе.

Тема № 2 - История развития спортивной (вольной) борьбы

Краткие сведения о возникновении вида спорта – спортивная (вольная) борьба. Включение вида спорта спортивная (вольная) борьба в Олимпийские игры.

Тема № 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 4 Гигиена и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема № 5 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

3.2. Практическая подготовка

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, перелазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полу-приседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив обучающимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда обучающийся научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в тиснение: это не просто выталкивание, это тиснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит обучающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника,

разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Тиснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в хвате, снимается с поединка. Игры с заданием тиснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;
- Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в тиснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивания: для развития силовых качеств: парные и групповые, перетягивание хватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета: для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Акробатика: акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком); из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.); из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз); передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала); передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком); забегание на "мосту" вправо – влево; перевороты через "мост"; ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений).

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности тренера-преподавателя или подробных методических

консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.)

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы подходит только для очной формы обучения

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы:

Партер: для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано

освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Стойка: среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

Бросок подворотом захватом за руку;

Бросок наклоном с различными захватами;

Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;

Сваливание скручиванием.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Общие требования к организации тренировочного процесса.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

Недельная тренировочная нагрузка и перевод обучающихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Примерный учебный план для отделения спортивной (вольной) борьбы представлен с расчетом на 18 недель тренировочных занятий.

4.2. Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающихся этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

В этом возрасте у обучающихся наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого обучающегося, метод поощрения.

Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У обучающихся этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

4.3. Организация и планирование тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах

Таблица № 9

Уровни подготовки, возраст обучающихся, наполняемость групп:

№ п/п	Период обучения	Возраст для зачисления в спортивно-	Минимальное	Количество учебных	Требования к подготовленности обучающихся
-------	-----------------	-------------------------------------	-------------	--------------------	---

		оздоровительную группу	число обучающихся в группе	часов в неделю	
1.	72 часа	7-18 лет	16	2	Прирост индивидуальных показателей по ОФП,

Общая направленность подготовки заключается в следующем:

-на этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники спортивной (вольной) борьбы. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям.

4.4. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Основные требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели-по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов

Тренировочное занятие имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть. Занимает от 15 до 20 % времени занятия. Эта часть направлена на решение основной задачи занятия и обеспечивает вращивание систем организма, начинается с построения и ознакомления с содержанием занятия. Вводная часть включают ОРУ, беговые упражнения, специально-подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры.

2. Основная часть. В основной части, которая занимает до 80 % времени при помощи средств общей и специальной физической подготовки, упражнений технико-тактической направленности решаются основные задачи занятия. В конце основной части используются подвижные или спортивные игры, игровые упражнения и эстафеты.

3. Заключительная часть. Плавным завершением занятия служит заключительная часть. Для снижения тренировочной нагрузки в ней применяются упражнения на расслабление, внимание.

Занятие заканчивается построением, подведением итогов и домашним заданием.

В ходе занятий наибольшее значение имеет применение игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр. Для обеспечения физической и технической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятие более организованно и целенаправленно. Например, вслед за упражнениями на развитие быстроты применяют игровые упражнения, способствующие закреплению данного навыка.

Тренеру-преподавателю необходимо придерживаться основного принципа обучения «от простого – к сложному». Свои мысли тренер-преподаватель должен излагать простым и понятным языком, избегая сложных научных терминов и формулировок.

Для формирования личностных компетенций тренер-преподаватель применяет такие методы, чтобы у обучающихся проявлялись нравственные черты характера и проходил процесс самоопределения. Постановка проблемы и поиск ее решения в ходе обучения позволяет развивать познавательность (найти решение, применить логику) и коммуникативность (групповой поиск решения проблемы, способность быстро и легко находить общий язык, приходить к общему мнению, устанавливать сходство суждений).

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основным итогом реализации программы является проводимый в конце периода обучения прием контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (Таблица № 10-11), на основании результатов которых тренер-преподаватель проводит анализ тренировочного процесса с возможной дальнейшей корректировкой учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 10

Нормативы по общей физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) Выполнил – 1 балл Не выполнил – 0 баллов	Спортивно-оздоровительная группа		
			7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
<i>Быстрота</i>	Бег на 30 м (сек.)	При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:	Не более 6,0 сек	Не более 5,8 сек	Не более 5,6 сек
<i>Координация</i>	Челночный бег 3*10 м (сек)		Не более 8,5 сек.	Не более 8,0 сек.	Не более 7,8 сек.
<i>Выносливость</i>	Бег 400 м (мин.)		Не более 2 мин 00 сек.	Не более 1 мин 50 сек.	Не более 1 мин 40 сек.
<i>Сила</i>	Подтягивание на перекладине, раз	до 10 (см., количество раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла) до 20 (см., количество раз) добавляется 2 балл (итого 3 балла) до 30 (см., количество раз) добавляется 3 балл (итого 4 балла) до 40 (см., количество раз) добавляется 4 балл (итого 5 балла)	Не менее 2 раз	Не менее 2 раз	Не менее 2 раз
<i>Силовая выносливость</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)		Не менее 10 раз	Не менее 15 раз	Не менее 17 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек.(раз.)		Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (см.)		Не менее 140 см.	Не менее 145 см.	Не менее 150 см.

Нормативы по общей физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) Выполнил – 1 балл Не выполнил – 0 баллов	Спортивно-оздоровительная группа		
			13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
<i>Быстрота</i>	Бег на 30 м (сек.)	При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:	Не более 5,6 сек	Не более 5,6 сек	Не более 5,4 сек
<i>Координация</i>	Челночный бег 3*10 м (сек)		Не более 7,6 сек.	Не более 7,5сек.	Не более 7,4 сек.
<i>Выносливость</i>	Бег 400 м (мин.)		Не более 1 мин 30 сек.	Не более 1 мин 20 сек.	Не более 1 мин 10 сек.
<i>Сила</i>	Подтягивание на перекладине, раз	до 10 (см., количество раз)	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз
<i>Силовая выносливость</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)	добавляется 1 балл (итого 2 балла)	Не менее 20 раз	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек.(раз.)	до 20 (см., количество раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла)	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (см.)	до 30 (см., количество раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла) до 40 (см., количество раз) добавляется 4 балла (итого 5 балла)	Не менее 155 см.	Не менее 160 см.	Не менее 165 см.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста обучающихся.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать возраст обучающихся.

Система оценки показателей:

0 баллов – невыполнение;

1 балл – выполнение упражнений;

При показанных обучающимися результатах, соответствующих следующему этапу обучения, к полученному баллу добавляется 1 балл (1+1 балл = 2 балла), т.е. обучающийся может быть освобожден от выполнения 1 упражнения (любого по выбору).

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачёт) при наборе суммы равной количеству упражнений (4 упражнения – 4 балла) и т. д.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью;

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений тренеров-преподавателей, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время занятий.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных циклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма занимающихся на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными борцами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

7. ТРЕБОВАНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Причины травматизма на занятиях спортивной (вольной) борьбой:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя, применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.

5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и тд.

6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

7. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

8. При всех бросках использовать приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки учащиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

9. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя учащиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

10. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

11. О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации МАУ ДО СШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. После окончания занятия организованный выход из зала учащихся проходит под контролем тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе борца на недомогание и плохое самочувствие, необходимо немедленно направить его к медицинскому работнику.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

МАУ ДО СШ осуществляет обеспечение обучающихся, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал,
- тренажерный зал,
- раздевалки и душевые для обучающихся и тренеров-преподавателей,

Минимально необходимый для реализации программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, гири, штанги, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются обучающимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

9.1 Литература

Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М., 1986. 36с.

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
2. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
3. Миндияшвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.
4. Пилюян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
6. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб.пособие - Малаховка 1999
7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
10. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
11. Туманян П.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.
13. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.
14. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.
15. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.

1.2 Интернет ресурсы

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация спортивной борьбы России	http://wrestrus.ru

