

# Структура программы

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка программы | 3 |
| Цели и задачи программы | 7 |
| Учебно-тематический план программы | 8 |
| Содержание программы | 10 |
| Календарный учебный график программы | 17 |
| Планируемые результаты освоение образовательной программы | 20 |
| Оценочные материалы программы | 21 |
| Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля | 23 |
| Материально - техническое обеспечение программы | 24 |
| Список использованной литературы | 25 |
|  |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Вольная борьба – один из самых увлекательных видов спорта. Она популярна и любима во многих станах мира. Очень любят её в нашей стране. Вольная борьба входит в программы всех Олимпийских игр. Она вписала немало славных страниц в историю создания и становления современного олимпийского движения. Борьба – очень древний вид спорта. Она служила главным средством физического воспитания молодёжи. Вольная борьба, как один из видов единоборств, развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, упорство, смелость, решительность.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Программа

 «Вольная борьба» реализуется на базовом уровне и направлена на освоение основ спортивной борьбы, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, формирование специальных знаний и практических навыков.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

* Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844

«Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

* Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г.

 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. №

211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия».

**Направленность** физкультурно - спортивная.

 **Актуальность:**

 Реализация данной программы решает вопрос о преемственности дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

**Новизной** данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием специализированных игровых комплексов.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

**Отличительные особенности программы.**

1) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

**Средства тренировки:**

В арсенал тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения борцов, игровые упражнения с использованием элементов противоборства.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, спортивные игры, элементы гимнастики и акробатики. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена .
2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально-подготовительные упражнения это движения и навыки, выполняемые с отягощениями, на снарядах и с партнером .

б) Соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

1. Специализированные игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов борьбы, позволяющих охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке.

**Методы тренировки**

В практике борьбы используются методы воспитания физических качеств, такие как, равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

**Формы занятий:**

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на младший школьный возраст. Группы комплектуются из детей 7-10 лет. Наполняемость групп от 7 до 25 человек.

Спортивно - оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группы СОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 6 раза в неделю по 45 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 36 недель.

**Адрес реализации программы:**

**РМ, Ичалковский район, с.Кемля, ул.Советская, д.41**

**РМ, Ичалковский район, с.Рождествено, ул.Первомайская, д.139**

**РМ, Ичалковский район, с.Ичалки, ул.Школьная, д.2А**

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:**

Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Основные задачи:**

Спортивно- оздоровительный этап:

* привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения ими физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

#  3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

 Учебный план и планы-графики составлены с учетом режима учебно- тренировочной работы в неделю для всех учебных групп из расчета 36 недель учебно-тренировочных занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно- тренировочной работы.

 **Начало учебного года** – 1 сентября 2020 г.

  **Окончание учебного года** – 31 мая 2020 г.

 **Режим занятий обучающихся определяется Учреждением согласно расписания.**

 **Продолжительность одного учебного часа** (академический час )- **45 минут**

 **В каникулярное время работает по следующему расписанию :**

 1.В каникулы проводятся спортивные сборы

 продолжительность **15** дней.

 2.Сроки проведения промежуточной аттестации 15-25 мая

 3.Продолжительность полугодия: с1сентября по 31декабря

 с 12 января по 16 августа

 4.Сроки и продолжительность каникул: зимние с 01января по11 января

 2020 г,

Наполняемость учебных групп отделения вольной борьбы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Наполняемость групп | Кол-во учебныхчасов в неделю | Кол-во учебныхчасов в год | Требования подготовки |
| Спортиво-оздоровительный | Весь период | Не менее 15 | 6 | 216 | Нормативы программы |

**Распределение часов по видам подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов |
| Теоретическая подготовка | 6 |
| ОФП | 114 |
| СФП | 32 |
| ТТП | 42 |
| Психологическая подготовка | 6 |
| Соревновательная подготовка |  4 |
| Приемные и переводные испытания | 8 |
| Врачебный и медицинский контроль |  4 |
| Количество часов | 216 |

**Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе.**

 Теоретическая подготовка - ознакомление с историей борьбы, значением физической культуры в жизни.

Физическая и специальная подготовка- укрепление здоровья, улучшение физического развития.

Техническая подготовка- ознакомиться с основами техники.

Медико-биологический контроль - определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств.

 Воспитательная работа и психологическая подготовка - формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой.

**4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Теоретическая подготовка борцов

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающегося с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной подготовки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление сильных и слабых сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления требует определенных знаний. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием учебно-тренировочного занятия, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе учебно- тренировочного занятия.

Примерные темы теоретической подготовки:

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

**Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.** Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и в Ростовской области.

**Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.** Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

**Влияние занятий борьбой на строение функций организма.** Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердечно- сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен.

 Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.

**Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.** Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе.

Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

**Правила соревнований в спортивной борьбе.** Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

Физическая и специальная подготовка борцов вольного стиля

**Общая физическая подготовка -** основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно- тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

* метод длительного воздействия («до отказа»);
* повторный метод;
* метод контрольного тестирования;
* игровой метод;
* круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

* 1. Бег с умеренной скорость по пересеченной местности.
	2. Плавание.
	3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

* 1. Челночный бег 3 х 10 м.
	2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
	3. Подвижные игры и спортивные игры.
	4. Метания.
	5. Переползания.
	6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Специальная физическая подготовка –** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

* упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
* упражнения в самостраховке;

имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

* упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
* упражнения для защиты от бросков;
* упражнения с партнером;
* подготовительные упражнения для технических действий;
* игровой комплекс.

 Технико-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника *-* это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Вольная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

* + основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
	+ элементы маневрирования (стока, партер);
	+ атакующие и блокирующие захваты;
	+ атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры- задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

* + взаиморасположений;
	+ дистанций;
	+ захватов, упоров, освобождений от них;
	+ способов, ритма и направления передвижений;
	+ комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

* + игры в касания;
	+ игры в блокирующие захваты;
	+ игры в атакующие захваты;
	+ игры в теснения;
	+ игры в дебюты;
	+ игры в перетягивание;
	+ игры за овладение обусловленным предметом и др.

Воспитательная работа

Целью учебно-тренировочного процесса должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

* научности;
* связи воспитания с жизнью;
* воспитания личности в коллективе;
* единства требования и уважения к личности;
* последовательности;
* систематичности и единства воспитательных воздействий;
* индивидуального и дифференцированного подхода;
* опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в группе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер- преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно- оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно- тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы

* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
* формирование и укрепление коллектива;
* пример и товарищеская помощь более опытных;
* творческое участие обучающегося;
* товарищеская взаимопомощь и требовательность;
* эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально - волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно- технических навыков, но и психологическую подготовленность обучающегося. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих обучающихся, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, их учебно-тренировочной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются специфические морально- волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер-преподаватель формирует у обучающегося такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно- тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

* оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
* специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
* простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

# 5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных дней – 216;

-продолжительность каникул – осенние с 19 октября 2020 г. по 1 ноября 2020 г.; зимние с 28 декабря 2020 г. по 10 января 2021 г.; весенние с 22 марта 2021 г. по

28 марта 2021 г.; летние с 31 мая 2021 г. по 31 августа 2021 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г.

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **11** | **11** | - |
| **1.1** | Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 |  |
| **1.2.** | Беседа «ТБ на тренировках по борьбе». | 4 | 4 |  |
| **1.3** | Беседа «Группы мышц». | 2 | 2 |  |
| **1.4** | Беседа «Сердечно-сосудистаясистема». | 1 | 1 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **46** | **-** | **46** |
| **2.2** | ОФП. Развитие выносливости. | 8 |  | 8 |
| **2.3** | ОФП. Развитие координации. | 6 |  | 6 |
| **2.4.** | ОФП. Развитие силы. | 14 |  | 14 |
| **2.5** | ОФП. Укрепление мышц рук | 12 |  | 12 |
| **2.6** | ОФП. Укрепление мышц ног. | 6 |  | 6 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **42** | **-** | **42** |
| **3.1** | СФП. Развитие гибкости. | 12 |  | 12 |
| **3.2** | CФП. Развитие быстроты. | 10 |  |  |
| **3.3** | СФП. Укрепление мышц спины. | 10 |  | 10 |
| **3.4** | СФП. Укрепление мышц шеи. | 10 |  | 10 |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | **111** | **1** | **110** |
| **4.1** | Психологическая подготовка | 1 | 1 |  |
| **4.2** | Соревновательная подготовка | 2 | - | 2 |
| **4.3** | Правила Вольной борьбы | 2 |  | 2 |
| **4.4** | Подвижные игры с элементамиборьбы. | 12 |  | 12 |
| **4.5** | Подвижные игры. | 12 |  | 12 |
| **4.6** | Повтор приемов в партере. | 14 |  | 14 |
| **4.7** | Технико-тактическая подготовка. Партер. | 2 |  | 2 |
| **4.8** | Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват . | 2 |  | 2 |
| **4.9** | Повтор приема в партере «переворот рычагом». | 2 |  | 2 |
| **4.10** | Приемы «Проходы в ноги». | 10 |  | 10 |
| **4.11** | Нырки и переводы | 2 |  | 2 |
| **4.12** | Повтор приемов в стойке. | 12 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.13** | Борьба по заданию. | 16 |  | 16 |
| **4.14** | Повтор бросков наклоном. | 4 |  | 4 |
| **4.15** | Борьба на опережение. | 2 |  | 2 |
| **4.16** | Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». | 4 |  | 4 |
| **4.17** | Учебно-тренировочная борьба. | 8 |  | 8 |
| **4.18** | Повтор приёмов в партере. «Накаты». | 2 |  | 2 |
| **4.19** | Борьба в стойке на выведение изравновесия. | 2 |  | 2 |
| **5.** | **Инструкторская и судейская****практика.** | **2** | **1** | **1** |
| **6.** | **Приемные испытания.****Промежуточная аттестация** | **4** | **-** | **4** |
| **6.1** | Приёмные испытания | 2 |  | 2 |
| **6.2** | Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 2 |  | 2 |
| **7.** | Соревнования | Согласно спортивному календарю |
| **Итого:** | **216** | **13** | **203** |

 **Раздел 1.** Теоретическая подготовка. (**11 часов)**

* Гигиена, закаливание, питание и режим. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
* Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные показатели физического развития.
* Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносный ковер для борьбы.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка. (**46 часов)**

* Физическая культура и спорт. Основные формы физической культуры и спорта.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка. (**42 часа)**

* Спортивная борьба в РФ. Зарождение спортивной борьбы в России.
* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

**Раздел 4.** Технико-тактическая подготовка. (**111 часов)**

* Основы техники и тактики борьбы. Роль тактики в спортивной борьбе.

**Раздел 5.** Инструкторская и судейская практика. Ознакомление с правилами борьбы. (**2 часа)**

**Раздел 6.** Приемные и переводные испытания. Проводится согласно КТП и при зачислении в группу согласно Приложению 1. (**4 часа)**

 **Раздел 7.** Соревнования. Согласно спортивному плану.

 **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**К концу года** обучающиеся должны знать историю спортивной борьбы; влияние занятий физической культуры на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивной борьбой; гигиена, закаливание, питание и режим борца. Обучающиеся должны выполнять строевые и порядковые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, иметь понятие о специализированных игровых комплекса.

 **7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Аттестация обучающихся проводится согласно Локального акта

«Положение об аттестации обучающихся МБУДО «Ичалковская ДЮСШ» и осуществляется в следующих формах: опрос, тестирование, соревновательный процесс, сдача нормативов.

Контрольные испытания.

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с борцами на всех этапах подготовки:

* 1. усвоение изученного материала
	2. результаты выступления на соревнованиях
	3. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке для спортивно-оздоровительных групп:

Мальчики/Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег30\*-60м.(сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища 30 сек(раз) | Подтягивание на перекладинеиз виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с места(см.) |
| 7 лет | 6,2\* | Без уч.вр. | 12 | 2 | 10 | 130 |
| 8 лет | 6,0\* | Без уч.вр. | 14 | 3 | 12 | 150 |
| 9 лет | 5,7\* | Без уч.вр. | 17 | 4 | 14 | 155 |
| 10лет | 10,4 | 5,00 | 21 | 5 | 16 | 160 |
| 11лет | 10,0 | 4,30 | 25 | 6 | 21 | 165 |
| 12лет | 9,8 | 4,20 | 26 | 7 | 23 | 170 |
| 13лет | 9,4 | 4,10 | 27 | 8 | 27 | 180 |
| 14лет | 9,0 | 4,05 | 29 | 9 | 28 | 200 |
| 15лет | 8,6 | 3,40 | 30 | 10 | 32 | 210 |
| 16лет | 8,4 | 3,30 | 31 | 12 | 37 | 220 |
| 17лет | 8,2 | 3,20 | 32 | 15 | 40 | 235 |

Девочки/Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег30\*-60м.(сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища30 сек (раз) | Подтягивание наперекладине из виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину сместа (см.) |
| 7 лет | 6,4\* | Без уч.вр. | 11 | 8 | 8 | 130 |
| 8 лет | 6,3\* | Без уч.вр. | 12 | 10 | 10 | 140 |
| 9 лет | 5,8\* | Без уч.вр. | 14 | 12 | 11 | 150 |
| 10лет | 10,8 | 5,20 | 17 | 13 | 12 | 155 |
| 11лет | 10,4 | 5,10 | 19 | 15 | 13 | 160 |
| 12лет | 10,3 | 5,00 | 20 | 17 | 13 | 165 |
| 13лет | 10,0 | 4,50 | 21 | 18 | 14 | 170 |
| 14лет | 9,8 | 4,40 | 22 | 19 | 14 | 175 |
| 15лет | 9,6 | 4,30 | 23 | 20 | 14 | 180 |
| 16лет | 9,5 | 4,25 | 24 | 22 | 14 | 190 |
| 17лет | 9,5 | 4,26 | 25 | 22 | 15 | 200 |

# 8.ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

 **Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовоительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

НАПРАВЛЕНИЕ

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ТИП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| трениро |  | домашние |  | Общепо |  | специаль |  | комплексные |  | теоретичес |  | практические |
| вочные |  | задания |  | дготовит |  | ные |  |  |  | кие |  |  |

Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом

* анализ результатов деятельности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивает их общественную активность.

# 9.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ДЮСШ осуществляет обеспечение учащихся, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал,

- тренажерный зал,

- силовой зал,

- раздевалки и душевые для учащихся и тренеров-преподавателей,

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

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

# Список использованной литературы

1. Гапковский Н.М., Катулин А.З. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. -

М.: ФиС, 1960. - 484 с.

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС,

1978.-424с.

1. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.

Дополнительная

1. АпихшювИ.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-21с.
2. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
3. Гачковскчй 11.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина,

1987.-223с.

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры -

единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.

1. Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
2. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера но борьбе. - Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995. - 213 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов АЛ. Энциклопедия приемов вольной борьбы. -

Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.

1. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления; технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 59 с.
2. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
3. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно- тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997.

- 39 с.

1. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (Б АД): Метод, пособие. - М,: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
2. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
3. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
4. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
5. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Лешда. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.
6. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
7. Тотоонти И.Х. Всё о вольной борьбе (1904—1996).- Владикавказ: Проект- Пресс, 1997.- 256 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
10. Шепилов А. А., Юпшип В,П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.
11. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.
12. Юшков О.П., МишуковА.В., ДжгамадзеР.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.
13. Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. -92с.