

Утверждаю
Директор МБУДО «Дубенская ДЮСШ»
С.А. Афанасьев

Принято: 05.09.2019г. протокол педагогического
совета №4



**Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа по вольной борьбе
для учреждений дополнительного образования физкультурно-
оздоровительной направленности**

Срок реализации программы 8 лет.

Составил: тренер-преподаватель
Игушкин Н.М.

Дубенки
2019г.

Краткая информационная справка.

Сведения об авторе:

Игушкин Николай Михайлович Стаж работы – 20 лет

Информация о программе:

Программа дополнительного образования по вольной борьбе

Реализуется с 2015года

Тип программы – авторская.
Направление деятельности- физкультурно – спортивное.
Уровень освоения 8 лет
Возрастной диапазон – 10-17 лет.

Контактный телефон – 2-10-72

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, специальную, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Планирование представлено на 46 недель.

В соответствии со структурой учебно -тренировочного процесса и задачами спортивной школы определены и основные задачи для учебных групп.

Группы начальной полготовки 1-го и 2-го года обучения (10-12 лет) – обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям, укрепление здоровья учащихся, всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, обучение основам техники владения приемами борьбы, изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилах соревнований по вольной борьбе

Учебно-тренировочные группы 1-го 2-го и 3-го года обучения (12-14 лет) – укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости , координации и общей выносливости, овладение техническими приемами борьбы, которые наиболее часто и эффективно применяются совершенствование индивидуальной тактики, определения наклонностей (наличие определенных качеств и желания самого юного борца) участие в соревнованиях по вольной борьбе, воспитание элементарных навыков судейства, изучение элементарных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями. В процессе обучения у учащихся воспитываются умения заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом.

Учебно-тренировочные группы 3-го и 4-го года обучения (14-16 лет) – совершенствование всесторонней физической подготовки, развитие силы, быстроты, общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование технических приемов борьбы, индивидуальной групповой и командной тактике игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта игры в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение основных положений методики спортивной тренировки борцов, овладение навыками судейства, воспитание инструкторских навыков, совершенствование навыков заниматься самостоятельно, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, развивать тактическое мышление.

Учебно-тренировочные группы 5-го года обучения (16-17 лет) – дальнейшее совершенствование физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств борцов – быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, совершенствование техники, совершенствование индивидуальной тактики по избранной тактической системе, совершенствование психологической подготовки, совершенствование инструкторских и судейских навыков, повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки, воспитание

спортивного трудолюбия, совершенствование технических приемов, доведение до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени с активным сопротивлением противника.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по вольной борьбе

№ п/п	Темы	НП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	8	10	14	16	20	24	28
2.	Общая физическая подготовка	112	162	136	114	98	98	122
3.	Специальная физическая подготовка	84	132	168	170	114	130	126
4.	ТТМ	31	48	112	116	214	232	266
5.	Учебные схватки	16	18	24	28	30	44	48
6.	Контрольные схватки (спарринги) и соревнования	-	-	20	24	38	46	50
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	12	18
8.	Контрольные, переводные	8	8	8	8	8	8	8

	нормативы							
9.	Восстановительные мероприятия							
10.	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	6	8	8	10
11.	Общее количество часов	276	414	552	552	644	736	828
12	Спортивно-оздоровительные мероприятия	36	54	72	72	84	96	108
13	ВСЕГО ЧАСОВ	312	468	624	624	728	832	936

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ

1. Теоретическая подготовка.

Правила техники безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях.

История развития вольной борьбы в России и за рубежом. Достижения борцов России на мировой арене.

Гигиена, режим, питание. Общие понятия об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиенический уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков).

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение медицинского обследования для организма спортсмена (для учащихся УТГ полного медицинского обследования). Причины и профилактика заболеваний. Закаливание организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Техника вольной борьбы. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники изучаемых приемов.

Тактика вольной борьбы. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика нападающего против защитника. Тактика нападающего против нападающего.

Психологическая подготовка, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Общая и специальная психологическая подготовка. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Правила соревнований. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства борцов. Положение о проведении соревнований. Правила соревнований, судейство, судейская бригада (главный судья, судья на ковре, боковой судья и др.).

Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

Спортивные сооружения и инвентарь для занятий вольной борьбой и их состояние.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. *Строевые и порядковые упражнения* – общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте, в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба – обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег – на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, косаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе.

Прыжки – в длину и высоту, с места и разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивания.

Метание – теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений

Переползание – на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствие; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

2.2. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

2.3. Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями; упражнения с гирями; упражнения со стулом.

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на кольцах и перекладине; на канате и шесте; на бревне; на козле и коне; упражнения на батуте.

А также подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Специально-подготовительные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения в самостраховке; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1. Освоение элементов техники и тактики:

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо; подтягивание на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещения учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

4.2. Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захваты дальних руки и бедра снизу-спереди.

Захватом скрещенных голеней.

Перевороты забеганием.

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Захватом на ключ и зацепом одноименной ноги.

Переворот забеганием и захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой.

Броски переворотом

Захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Перевороты рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Захватом одноименной руки с подножкой.

Перевороты нырком

Захватом ног.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой.

Броски с поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

4.3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов. Передвижение с партнером. Выталкивание партнера. Перетягивание партнера. Отрыв партнера от ковра. Выведение партнера из равновесия. Выполнение изучаемых приемов. Выполнение комбинаций приемов. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост

Удержание захватом руки и шеи сбоку. Удержание захватом шеи с плечом спереди. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Задания по совершенствованию. Учебные схватки. Задания для проведения разминки.

4.4. Содержание разминки борца.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на большую разминку, охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающих введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5 – 10 мин.;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5 – 10 мин.;
3. Игры и эстафеты: 5 – 10 мин.;
4. Освоение захватов: 5 -10 мин.;
5. Работа на руках в стойке и в партере: 5 – 10 мин.;
6. Упражнения на мосту.

4.5. Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме продолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеofilmов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития двигательных физических качеств у юных спортсменов в той мере, которая нужна для достижения успеха. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в вольной борьбе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных борцов, так и модели спортсменов высокой квалификации. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности борца, но при этом тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо

подбирать группе борцов и каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени умело выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный борец овладеет этим комплексом навыков и умений, определяется его индивидуальные качества можно переходить к специализации по стилю борьбы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей физической подготовке:

- В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.
- По специальной физической подготовке:
- Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.
- По технико-тактической подготовке:
- Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.
- Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и в партере в соответствии с программным материалом для каждого года обучения.
- Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.
- По психологической подготовке:
- Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
- По теоретической подготовке:
- Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Одним из основных видов контроля освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями является выполнение контрольных нормативов по ОФП - для групп НП; и по ОФП и СФП – для групп УТГ, а так же участие в соревнованиях.

Бросок н/мяча	Подтягивание на перекладине	Бросок манекена за 60 сек	Перепрыгивание с упора на б/мост
------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Борцовский зал 6x12

Борцовский ковер 6x11

Манекен борцовский 30 кг.-1 шт

Манекен борцовский 35 кг.-1 шт

Манекен борцовский 48 кг.-1 шт

Тренажер универсальный -1 шт.

Штанга -2 шт

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского. – М.:ФИС, 1952.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФИС, 1986. – 304с.
3. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФИС, 1977. – 216с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986.- 36с.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1996. – 102с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1998. – 236с.
8. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС, 1979. – 142с.
9. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: ФИС, 1978. – 176с.

10. Тотоонти И.Х. Все о вольной борьбе (1904-1996) – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.- 256с.