

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 01 августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 августа 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ пос.
Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
вольная борьба

«Вольная борьба - кузница чемпионов»

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Тофтул Е.В.

тренер-преподаватель

2024 г.

Содержание:

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Актуальность программы..... | 4 |
| 3. Нормативная часть..... | 6 |
| 4. Методическая часть..... | 8 |
| 4.1. Учебный план..... | 8 |
| 5. Воспитательная работа..... | 14 |
| 6. Медико-биологический контроль..... | 16 |
| 7. Ожидаемые результаты..... | 17 |
| 8. Материально-техническое обеспечение..... | 18 |
| 9. Литература..... | 19 |

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе является пособием для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 7 до 18 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе может быть использована в работе тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, клубов и спортивных организаций культивирующих вольную борьбу.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа для СП ДЮСШ ГБОУ СОШ п. Комсомольский составлена на основе «Примерной программы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР по вольной борьбе», авторы А.Б. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили и др. 2003г. Программа по вольной борьбе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №

- 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

2.АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Борьба как вид спорта культивируется во многих организациях и регламентируется учебно-методической документацией: учебными планами, графиками прохождения учебных дисциплин и т.д. Кроме этого, федерациями по видам спортивной борьбы проводятся семинары или курсы переподготовки судей и тренеров. В данной программе обобщен опыт работы тренеров-преподавателей СП ДЮСШ ГБОУ СОШ п. Комсомольский со спортивно-оздоровительными группами. Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создание специальной программы для детей, начиная с 7 летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение

техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся. Что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных умений как в группе, так и обучающегося с тренером-преподавателем.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их в морально-волевых качествах и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств. Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки обучающихся, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития вольной борьбы.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки обучающихся и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии со спортивно-оздоровительным этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Цель: формирование физической культуры личности обучающихся в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- **в обучении** – овладение знаниями и умениями, необходимыми для занятий вольной борьбой. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- **в воспитании** - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и

нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- **в развитии** – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время учебно-тренировочных занятий так и во время соревнований. Это поможет в жизненном самоутверждении и самоопределении.

3.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Общая характеристика системы подготовки борцов

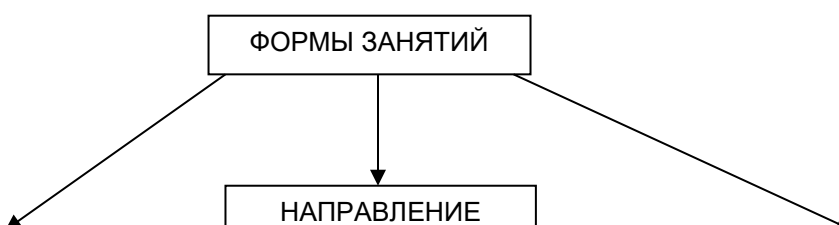
Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств.

Основными задачами на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие физических качеств;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- формирование этических и морально-волевых качеств;
- отбор занимающихся для дальнейшей спортивной специализации.

Организация учебно-тренировочного процесса.

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



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, развивают их общественную активность.

Режим занятий и минимальная наполняемость групп:

программа рассчитана на 1 год обучения (140 часов в год- 3,5 академических часа в неделю);

Критерии оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе:

1. Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.
3. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Для успешного выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использованием комплекса восстанавливающих средств и т.п..

Важное значение для успешной реализации целей подготовки борцов в условиях СП ДЮСШ ГБОУ СОШ п. Комсомольский имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы по спортивной борьбе в спортивной школе являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных

сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. Наряду с разучиванием и закреплением нового материала большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Также в процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце учебного года или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких учебно-тренировочных занятиях проводится сдача контрольных нормативов.

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал состоит из 3 модулей:

- 1.Теория, общая физическая подготовка
- 2.Специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка
3. Инструкторская и судейская практика, соревнования, контрольные испытания (приемные и переводные).

4.1.Учебный 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, 4 недель летнего спортивно-оздоровительного лагеря и работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Наполняемость учебных групп отделения вольной борьбы

| Этапы подготовки | Год обучения | Наполняемость групп | Кол-во | Кол-во | Требования |
|------------------|--------------|---------------------|--------|--------|------------|
|------------------|--------------|---------------------|--------|--------|------------|

| | | | | | |
|---------------------------|-------------|-------------|------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | учебных часов в неделю | учебных часов в год | подготовки |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | Не более 20 | 3,5 | 140 | Нормативы программы |

Распределение часов по видам подготовки

| № п/п | Наименование модуля | Кол-во часов | | |
|---------------|--|--------------|----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теория Общая физическая подготовка | 46 | 5 | 41 |
| 2. | Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка | 75 | 4 | 71 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика Соревнования Контрольные испытания (приемные и переводные) | 19 | - | 19 |
| ИТОГО: | | 140 | 9 | 131 |

Модуль №1 «Теория. Общая физическая подготовка» (46 часов)

Цель модуля: изучить правильность выполнения упражнений общей подготовки – отжимания от пола, приседания, упражнения для мышц пресса, бег, мост, складка, шпагат, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов по вольной борьбе;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Воспитательные:

- воспитания интереса к занятиям вольной борьбой;

- воспитания уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладения двигательными умениями и навыками;

Учебно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая подготовка»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Знакомство с избранным видом спортивной деятельности | 7 | 2 | 5 | Опрос |
| 2. | Подвижные игры | 8 | | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | ОФП | 26 | 2 | 24 | Прием нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 3 | | 3 | Прием нормативов |
| 5. | Итоговое занятие по освоению модуля программы | 2 | 1 | 1 | Опрос, прием нормативов, подведение итога освоения модуля |
| | ИТОГО: | 46 | 5 | 41 | |

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся идет укрепление физического здоровья, развитие координации движения, формирование осанки. Так же, спортивные методы, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка.

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (75 часов)

Цель модуля: формирование основ здорового образа жизни, укрепления здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение вольной борьбе. Закрепить правильность выполнения упражнений общей

подготовки – отжимания от пола, приседания, упражнения для мышц пресса, бег, мост, шпагат, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке. Обучение различным проходам в ноги.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов вольной борьбе;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Воспитательные:

- воспитания интереса к занятиям вольной борьбой;
- воспитания самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитания уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Знакомство с избранным видом спортивной деятельности | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 2. | Подвижные игры | 8 | | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | ОФП | 52 | 2 | 50 | Прием нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 5 | | 5 | Прием нормативов |
| 5. | СФП | 6 | | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | Итоговое занятие по освоению | -- | -- | -- | Опрос, прием нормативов, |

| | | | | | |
|--|------------------|----|---|----|----------------------------------|
| | модуля программы | | | | подведение итога освоения модуля |
| | ИТОГО: | 75 | 4 | 71 | |

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся идет укрепление физического здоровья, развитие координации движения, формирование осанки. Так же, спортивные методы, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка. В процессе подготовки, занятия вольной борьбой помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Модуль №3 «Инструкторская и судейская практика. Соревнования.

Контрольные испытания (приемные и переводные)» (19 часов)

Цель модуля: формирование основ здорового образа жизни, укрепления здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение вольной борьбе. Изучить правильность выполнения упражнений общей подготовки – отжимания от пола, приседания, упражнения для мышц пресса, бег, мост, шпагат, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке и программу технической подготовки, соответствующей детям 8 лет. Обучение различным способам переворотов в партере рычагом.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов вольной борьбы;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Воспитательные:

- воспитания интереса к занятиям вольной борьбой;
- воспитания самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитания уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

Учебно-тематический план модуля «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания (приемные и переводные)»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Знакомство с избранным видом спортивной деятельности | 1 | | 1 | Опрос |
| 2. | Подвижные игры | 5 | | 5 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | ОФП | 7 | | 7 | Прием нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 3 | | 3 | Прием нормативов |
| 5. | СФП | 2 | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | Итоговое занятие по освоению модуля программы | 1 | | 1 | Опрос, прием нормативов, подведение итога освоения модуля |
| | ИТОГО: | 19 | | 19 | |

В результате освоения данного модуля программы обучающиеся сдают контрольно – переводные нормативы, соответствующие своему возрасту и выполнению упражнений общей подготовки, изучаемые в течении года.

Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации вольная борьба:

Технические навыки:

- жизненно-необходимые навыки – прыжки, бег, ползание, отжимания, подъем корпуса, приседания;
- стойка вольного борца;
- различные перемещения в различных стойках;

Тактические навыки:

- умение поведения в коллективе;
- уход от захватов;
- овладение приемом перевод рывком за руку;
- овладение приемом нырок под руку;
- Овладение упражнениями с применением приема нырок под руку.

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.

Контрольные испытания.

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с дзюдоистами 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 | Бег 30*-60м. (сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища 30 сек (раз) | Подтягивание на перекладине из 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 | Бег 30*-60м. (сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища 30 сек (раз) | Подтягивание на перекладине из виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с места (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 |

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 технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающегося с методикой обучения спортивной

техники 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, значении 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. Жиротложение, 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 скоростью 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 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувы, 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 технике 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.

5. 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).

6.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование,

тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в начале учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту обучающегося.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе учебно-тренировочного процесса. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как обучающийся приступил к учебно-тренировочным занятиям после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как обучающийся переносит максимальные учебно-тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого обучающегося позволяет своевременно вносить коррекцию в планы учебно-тренировочных занятий, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Способы сгона веса:

- выполнение физических упражнений
- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи
- сокращение количества употребляемых жидкости и соли
- парная баня (сауна)

7.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Укрепление здоровья детей, формированию здорового образа жизни.
2. Профилактика безнадзорности, правонарушений среди несовершеннолетних.
3. Овладение двигательными умениями и навыками.
4. Освоение правил судейских соревнований.
5. Изучение основных приемов (8-10 приемов).

6. Знание истории возникновения вольной борьбы.

7. Выполнение нормативов на разряд.

8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал.
- Ковер для борьбы.
- Секундомер.
- Свисток.
- Скакалки 2шт.
- Манекены 3шт.
- Штанга.
- Резиновые жгуты 5шт.
- Гантели 2.5 - 5кг.
- Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные).
- Гири 2шт

ЛИТЕРАТУРА:

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.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.:ФИС, 1978.-424с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.

Дополнительная

1. Апихшов И.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-21с.
2. Алихшов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
3. Гачковскчй И.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.-223с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
5. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
6. Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКГУ, 1995. - 213 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.
10. 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.
11. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
12. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
13. 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.
14. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

15. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
16. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
17. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Лешда. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.
18. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
19. Тотоонти И.Х. Всё о вольной борьбе (1904—1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.- 256 с.
20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с.
21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
22. Шепилов А. А., Юппип В,П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.
23. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.
24. Юшков О.П., Мишукова А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.
25. Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. -92с.