

**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 2025 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 августа 2025 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

2025 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. Миндияшвили 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 качеств 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

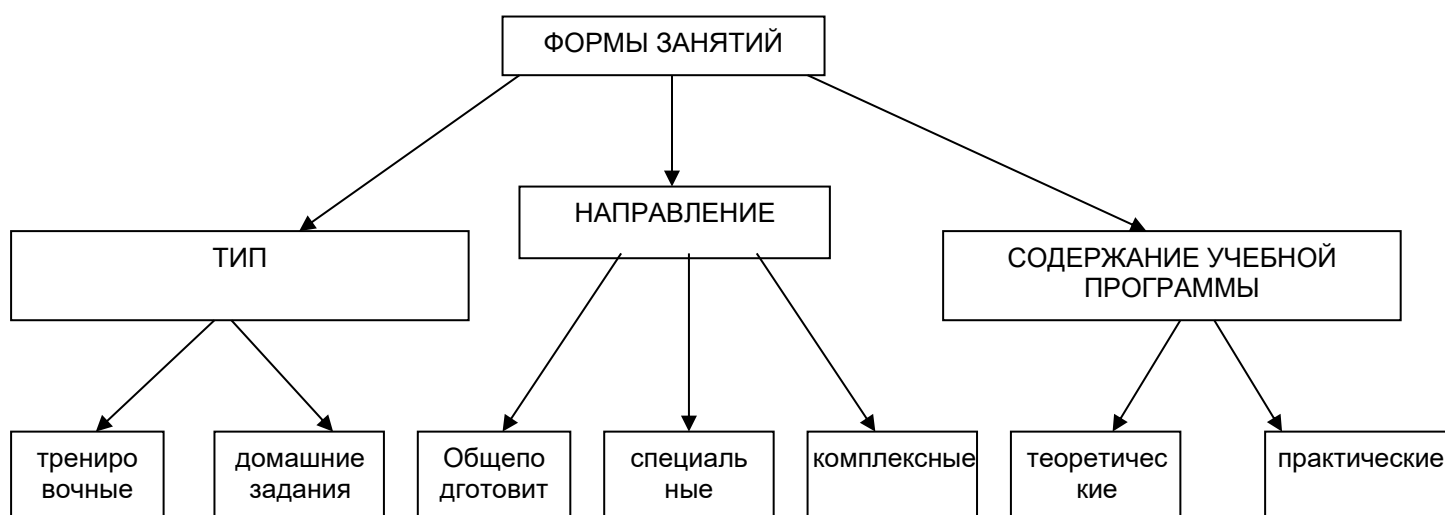
Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида 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 учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования 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	5		5	Прием нормативов

	подготовка				
5.	СФП	6		6	Педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	--	--	--	Опрос, прием нормативов, 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	1		1	Опрос, прием

	по освоению модуля программы				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 вися (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 вися (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. 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 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, перекувырки, 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 самообороне;
- 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.

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. Апихшюв И.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-21с.
2. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
3. Гачковскый 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 КПКУ, 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., Юпшип 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., Мишуков 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.