

Управление образованием муниципального образования Белореченский

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 1 города Белореченска**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по
вольной борьбе**

Срок реализации: бессрочно

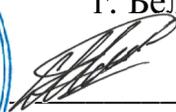
Программа разработана
на основании Федеральных государственных
требований от 12.09.2013 № 730

г. Белореченск
2015

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ 1
г. Белореченска
Протокол №
« 16 » мая 2015 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ 1
г. Белореченска


С.С. Макарян
Приказ от 27.05.2015 г. № 89/1

Авторы программы:

1. Караибрагимов Яшар Ахмедович – Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, тренер-преподаватель высшей категории;
2. Овчинников Аркадий Георгиевич – Почётный учитель Российской Федерации, тренер - преподаватель высшей категории.

Рецензенты:

Омаров Мухтар Бхамудович, заместитель начальника управления образованием МО Белореченский район.

Бутузов Виктор Павлович, Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, тренер-преподаватель ЦРФК г. Краснодар

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по вольной борьбе в МБОУ ДО ДЮСШ 1 г. Белореченска.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	6
3	Содержание программы	7
4	Методическое обеспечение образовательной программы	11
5	Информационное обеспечение	12
6	Список литературы	12

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе составлена на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации, дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказу Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта», приказу Министерства спорта России от 214 октября 2012 года № 325 «Об утверждении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

В программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи, ознакомление с основами техники вольной борьбы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы заключается в возможности привлечения детей младшего возраста и взрослых к занятиям вольной борьбой и развитию двигательных качеств учащихся старшего возраста. Педагогическая целесообразность заключается в ранней специализации в избранном виде спорта и подготовке учащихся к переходу на обучение по предпрофессиональным программам.

Программа ориентирована на современные образовательные технологии: педагогику сотрудничества, специфику вольной борьбы, возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа предусматривает развитие следующих стратегических направлений: формирование знаний, умений и навыков, отбор одарённых детей, подготовка одарённых детей к дальнейшему обучению по предпрофессиональным образовательным программам.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для спортивной подготовки обучающихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

Цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Программа решает следующие задачи:

1. Образовательные:

- формирование и развитие двигательных качеств, спортивных способно-

стей обучающихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков социализации адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- формирование умений и навыков техники и тактики вольной борьбы.

2. Развивающие:

- развитие координационных способностей, силы, гибкости, выносливости;

- развитие творческих способностей;

- привлечение к занятиям вольной борьбой максимального числа учащихся;

3. Воспитательные:

- приобщение воспитанников к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Кубани, российского спорта;

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Вольная борьба – вид спорта, относящийся к сложным видам деятельности, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства, характеризующегося взаимным преодолением сопротивления борцов, стремящихся добиться победы путём применения различных технических и тактических действий, разрешённых правилами соревнований. В связи с этим, программа учитывает особенности подготовки учащихся к занятиям вольной борьбой.

Сроки реализации программы не ограничены временными рамками. На протяжении всего периода обучения учащиеся знакомятся с понятиями о здоровье, здоровом образе жизни, режиме дня, двигательной активности, участвуют в соревнованиях по вольной борьбе по упрощённым правилам, что способствует воспитанию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа содержит следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, подвижные и спортивные игры, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация.

Минимальный возраст для зачисления – 6 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группы формируются как из числа вновь прибывших учащихся, так из числа обучающихся, не выполнивших требования предпрофессиональной программы.

Режим занятий – 6 часов неделю. С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но

не более чем на 10% от годового объёма, и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 3.

Ожидаемые результаты: основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является: улучшение личных показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, участие в спортивных соревнованиях.

В результате освоения программы учащиеся должны иметь представление способах и особенностях движений и передвижений человека, системе дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм, о физических качествах и общих правилах их тестирования.

Обучающиеся должны уметь составлять и правильно выполняют комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений, организовывать и проводить самостоятельные занятия, уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, акробатических упражнениях.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут, в зависимости от показываемых результатов, участвовать в городских и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

2. Учебный план.

Тренировочный процесс по дополнительной общеразвивающей программе ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным, в соответствии с федеральными государственными требованиями, на 36 недель. Общий объём учебной нагрузки составляет 216 часов.

№ п/п	Предметные области	Количество часов		
		Всего	Теорит.	Практ.
1	Теоретическая подготовка.	16	16	
2	Общая физическая подготовка.	80	10	70
3	Специальная физическая подготовка.	60	6	54
4	Технико-тактическая подготовка.	40	5	35
5	Подвижные и спортивные игры.	20		20
6	Самостоятельная подготовка	В период каникул		
	ИТОГО:	216		

3. Содержание программы.

3.1. Теоретическая подготовка.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазание, ползание, перелазание, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин., постепенно довести до 30-60 мин. (температура воздуха от +22 до -16°C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10-60 мин. и больше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 час. от 4 до 60 мин. (на всё тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 сек. (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном. 90-120 сек. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащегося напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой. Основы техники и тактики вольной борьбы. Правила соревнований по вольной борьбе.

3.2. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс обще-развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-упражнения на развитие подвижности в суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцев рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время – 20 м, 30 м, челночный бег 5*15 м;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком влево вправо;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;

- ходьба, бег, прыжки;

- метания, переползания;

- упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;

- упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями;

- упражнения на гимнастических снарядах;

- плавание;

- передвижение на велосипедах по пересечённой местности;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- однодневные и многодневные походы.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения – перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок. Кувырки из упора присев с выходом на одну ногу, кувырки через левое (правое) плечо, кувырки чрез препятствие.

Упражнения для укрепления мышц шеи – наклоны головы, наклоны головы с упором, с захватом. Круговые движения головы. Повороты головы с помощью партнёра.

Упражнения на мосту – вставание на мост, уход с моста с помощью и без помощи. Движения в положении на мосту. Забегания на мосту с помощью и без помощи.

Упражнения в самостраховке – перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину. Падения на спину из разных исходных положений.

Имитационные упражнения – имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра, броски и переноска манекена.

Упражнения с партнёром – поднятие и переноска партнёра из различных исходных положений. Общеразвивающие (наклоны, приседания и т.д.) упражнения с партнёром.

3.4. Техническо-тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе:

- стойки (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, нижняя, средняя, высокая);
- дистанции (ближняя, средняя, дальняя);
- положения в начале и конце схватки, формы приветствия;
- элементы маневрирования в стойке, в партере;
- защита от захвата – из различных стоек отбрасывание ног.

Борьба в партере – перевороты, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом.

Борьба в стойке – сваливание сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, переводы рывком и нырком.

Задания для учебно-тренировочных схваток:

- осуществление захватов предварительных, основных, ответных. Сочетание захватов;
- передвижение с партнёром: вперёд, назад, влево, вправо;
- выталкивание партнёра в определённом захвате из площади единоборства;
- перетягивание партнёра в обоюдном захвате;
- отрыв партнёра от ковра в обоюдном захвате;
- выведение партнёра из равновесия;
- выполнение изучаемых приёмов: на партнёре, стоящем в разных стойках, на партнёрах разного веса;

- выполнение комбинаций приёмов;
- выполнение комбинаций в партете и стойке;
- удержание захватом;
- контрприёмы;
- борьба за захват;
- выполнение изучаемых приёмов на оценку, на точность приземления партнёра.

3.5. Спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

При проведении учебно-тренировочных занятий используются подвижные игры с бегом и прыжками, метанием, лазанием и перелазанием, преодолением препятствий, сюжетные и ролевые игры.

Подвижные игры, подводящие к освоению навыков вольной борьбы – игры в касания, в блокирующие захваты, в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, в перетягивания, с сохранением равновесия.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, настольный теннис, лапта.

3.6. Самостоятельная подготовка обучающихся.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период отпуска тренера-преподавателя и его выезда в командировки и включает в себя: посещение физкультурно-спортивных мероприятий, выполнение комплекса утренней зарядки, выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, активный отдых по месту жительства, комплекс оздоровительных и развлекательных мероприятий по плану родителей.

4. Методическое обеспечение.

Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя особое внимание овладению школой движений. При проведении занятий нужно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, вовремя исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связано между собой. Умелое сочетание в учебном процессе координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажёры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном выполнении команд, указаний и распоряжений тренера должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, тренер-преподаватель должен предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

5. Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение образовательного процесса направлено на развитие единой информационно-образовательной среды позволяет повысить качество образования за счет тестирования уровня знаний и физической подготовленности обучающихся, предоставления оперативной информации родителям, ведение мониторинга выполнения программы, просмотра обучающихся видеоматериалов, соревнований, учебных поединков.

6. Литература:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. –М.:ФиС, 1977.

2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Издательство «Четыре четверти», 1998.
3. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алмата-Ата, 1990.
4. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров /Под общей редакцией А.Н. Ленца.- М.:ФиС, 1974.
5. Юшаков О.П., Мишуков А.В.. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1997.
6. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./ Под общей редакцией Б.А. Подливаева.-М., 2003.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировок: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.