

Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа является модифицированной. В основу данной программы положена общая программа по вольной борьбе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. (Главное спортивно-методическое управление при Комитете по физической культуре и спорту, Москва, 2000 г.).

Вольная борьба – популярный вид спорта у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие морально-волевые качества как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию.

Актуальность программы обуславливает её популярность, которая позволяет широко использовать этот вид спорта как действенное средство физического развития и воспитания детей и подростков.

В данном контексте связь предлагаемой программы с программами общеобразовательной школы позволяет реализовать культурологический, познавательный, эстетический аспект, включающий в себя: здоровье, социальные умения и навыки, навыки общения, знания в различных сферах жизнедеятельности.

Таким образом, вкуче они способствуют всестороннему развитию личности, используя перекрёстный перенос методов познавательной и творческой деятельности (развивающие игры, тестовые задания, решение творческих задач, психотехнические упражнения и т.п.), знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности.

Новизна заявленной образовательной программы заключается в том, что она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий с воспитанниками с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие воспитанников в спортивных соревнованиях различных единоборств, так как включает технику и реализацию приёмов, объединяющие эти виды спорта.

Вольная борьба один из немногих видов спорта гармонично развивающих человека. Поэтому занятия борьбой актуальны всегда.

Цель программы : повышение разносторонней физической подготовленности детей через занятия вольной борьбой.

Задачи 1 года обучения:

1. Обучающие:

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- формировать представление о вольной борьбе;
- формировать представление об основных элементах вольной борьбы (стойки, передвижения, захваты, приёмы, защиты, контрприёмы).

2. Развивающие:

- способствовать овладению основными физическими качествами (быстрота, ловкость, координация движений);
- способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность);
- развивать активный интерес к занятиям спортом.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества на основе вольной борьбы;
- воспитывать нравственные качества - правила «FAIRPLAY» (правила честной борьбы).

Задачи 2 года обучения:

1. Обучающие:

- формировать систему представлений о спортивном режиме и гигиенических аспектах;
- способствовать овладению элементарными навыками вольной борьбы (стойки, передвижения, захваты, приёмы, защиты, контрприёмы);
- обучить основным правилам вольной борьбы.

2. Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств (быстрота, ловкость, координация движений);
- способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость);
- способствовать развитию навыков общения в коллективе;
- развивать активный интерес к физической культуре вообще и к занятиям вольной борьбой в частности.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества на основе вольной борьбы;
- воспитывать нравственные качества - правила «FAIRPLAY» (правила честной борьбы).

Задачи 3 года обучения:

1. Обучающие:

- формировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах;
- способствовать более глубокому овладению элементарными навыками вольной борьбы (стойки, передвижения, захваты, приёмы, защиты, контрприёмы);
- обучить правилам вольной борьбы.

2. Развивающие:

- способствовать дальнейшему овладению основными физическими качествами (быстрота, ловкость, координация движений);
- способствовать дальнейшему развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли);
- способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

3. Воспитательные:

- воспитывать патриотические чувства к своей стране;
- воспитывать чувство товарищества на основе вольной борьбы;
- воспитывать нравственные качества - правила «FAIRPLAY» (правила честной борьбы).

Особенности реализации образовательной программы.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся в возрасте от 8 до 17 лет, сдавших вступительные экзамены и переводные нормативы на этапах обучения (см. в разделе «Диагностика»).

Реализация данной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, каждый из которых отвечает за определённый возраст занимающихся, с которым работает на протяжении всех этапов обучения. В соответствии с каждым этапом обучения, педагог дополнительного образования имеет определённое количество часов занятий в неделю и определённое кол-во групп занимающихся.

Срок реализации программы – 3 года.

1 год обучения – 216 часов в год,

2 год обучения – 288 (216) часов в год,

3 год обучения - 288 (216) часов в год,

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

· 1 год обучения – не менее 15 человек

· 2 год обучения – не менее 12 человек

· 3 год обучения – не менее 10 человек.

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 8 - 10 лет. При наборе в группу 1-го года обучения, в основном, уделяется внимание физическим данным.

Режим занятий 1 года: 3 (2) раза в неделю по 2 (3) академических часа. Академический час равен 45 минутам.

В группу 2-го года обучения принимаются воспитанники, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы, и дети 10 - 13 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов (см. ниже).

Режим занятий 2 года: 4 раза в неделю по 2 академических часа, или 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час равен 45 минутам.

В группу 3-го года обучения принимаются воспитанники, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы, а также дети 14 - 17 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций борьбы.

Режим занятий 3 года: 4 раза в неделю по 2 академических часа, или 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час равен 45 минутам.

Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определённое число нормативов. Отдельные юные борцы, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся на следующий год обучения.

Формы и методы проведения занятий.

Формы занятий – теоретические и практические занятия.

При реализации настоящей программы используются следующие **методы обучения:**

1. Словесные методы:

- a) беседа;
- b) анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- c) самоанализ;
- d) разбор поединка (эпизодов).

2. Наглядные методы обучения:

- a) показ иллюстраций, видеоматериалов;
- b) наглядный показ педагогом-тренером;

3. Практические методы:

- a) соревновательный метод;
- b) метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- c) игровой метод;
- d) аутотренинг;
- e) метод круговой тренировки.

4. Психологические:

- a) наблюдение;
- b) беседа;
- c) анкетирование;
- d) тестирование;
- e) эксперимент.

В качестве **основных видов организации занятий** используются:

1. Групповые занятия.
2. Индивидуальные занятия.
3. Индивидуально-групповые занятия.
4. Подгрупповые.
5. По звеньям.

В качестве форм проведения занятий используются: игра, турнир, товарищеская встреча, конкурс и др.

Форма итоговой аттестации - тестирование, соревнование.

Ожидаемые результаты.

К концу 1-го года обучения обучающиеся

будут иметь: представление о здоровом образе жизни, о вольной борьбе; представление об основных физических качествах, стремиться к дисциплинированному поведению на занятиях.

К концу 1-го года обучения у обучающихся **сформируется** устойчивый интерес к занятиям спортом. Воспитанники овладеют элементарными навыками технической подготовки борца.

К концу 1-го года обучения, обучающиеся **смогут овладеть** понятиями: здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, вольная борьба, правила вольной борьбы.

К концу 2-го года обучения обучающиеся **будут соблюдать** режим дня, проявлять активное отношение к тренировочным занятиям.

К концу 2-го года обучения у воспитанников **сформируется** система представлений об основных физических качествах, базовый арсенал технической подготовки.

Учащиеся **будут стремиться** следовать правилам «fairplay» - правилам честной борьбы.

К концу 2-го года обучения, обучающиеся **смогут овладеть** понятиями: здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, нравственное поведение, сила воли, правила «fairplay» - правила честной борьбы.

К концу 3-го года обучения, обучающиеся

Будут иметь:

- представление о вольной борьбе;
- представление о здоровом образе жизни;

Будут знать:

- правила вольной борьбы;
- знать режим дня, гигиенические аспекты.

Будут стремиться:

- вести себя нравственно по отношению к окружающим;
- переживать патриотические чувства и гордость по отношению к своей стране.

Овладеют основными навыками вольной борьбы:

- стойка;
- захваты;
- приёмы.

Разовьют волевые качества:

- дисциплинированность,
- целеустремлённость,
- силу воли;

Разовьют физические качества:

- быстроту,
- ловкость,
- координацию движений,
- гибкость.

К концу 3-го года обучения, обучающиеся также **смогут овладеть понятиями:**

- здоровый образ жизни,
- режим дня,
- гигиена,
- патриотизм,
- толерантность,
- нравственное поведение.

Программа позволяет:

- овладеть основными физическими качествами (силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью);
- развивать волевые качества (дисциплинированность);
- развивать активный интерес к занятиям спортом;
- воспитывать чувство товарищества на основе вольной борьбы;
- воспитывать нравственные качества - правила «FAIRPLAY» (правила честной борьбы);

- воспитывать патриотические чувства к своей стране;

Учебно-тематический план.

1-год обучения

№	Тема	Количество часов					
		Всего		Теория		Практика	
1.	Комплектование групп	8	8	-	-	8	8
2.	Вводное занятие, инструктаж по охране труда	2	2	2	2	-	-
3.	Общая физическая подготовка	78	39	16	8	62	31
4.	Специальная физическая подготовка	50	26	14	10	36	16
5.	Техническая подготовка	40	35	12	10	28	25
6.	Тактическая подготовка	24	20	8	6	16	14
7.	Учебные схватки. Участие в соревнованиях.	10	10	2	-	8	10
8.	Приемные и переводные испытания. Контрольные нормативы	2	2	-	-	2	2
9.	Итоговое занятие	2	2	-	-	2	2
	Итого	216	144	54	36	162	108

2-год обучения

№	Тема	Количество часов					
		Всего		Теория		Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	2	2	0	0
2.	Общая физическая подготовка	78	58	17	14	61	44
3.	Специальная физическая подготовка	62	42	15	10	47	32
4.	Техническая подготовка.	80	50	19	12	61	38
5.	Тактическая подготовка.	52	50	15	12	37	38
6.	Учебные, учебно-тренировочные схватки. Участие в соревнованиях.	10	10	4	4	6	6
7.	Приемные и переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов	2	2	0	0	2	2
8.	Итоговое занятие	2	2	0	0	2	2
	Всего	288	216	72	54	216	162

3-год обучения

№	Тема	Количество часов					
		Всего		Теория		Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	2	2	-	-
2.	Общая физическая подготовка.	62	42	17	14	45	40

3.	Специальная физическая подготовка.	60	40	15	11	45	38
4.	Техническая подготовка.	80	60	19	16	61	58
5.	Тактическая подготовка.	62	50	15	10	47	46
6.	Учебные, тренировочные, учебно-тренировочные схватки. Участие в соревнованиях.	20	20	4	1	16	19
7.	Приемные и переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов	2	2	0	0	2	2
	Итого часов	288	216	72	54	216	162

Содержание занятий 1-го года обучения.

1. Вводное занятие, охрана труда, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

2 и 3. Общая и специальная физическая подготовка. Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – быстрота, ловкость, координация движений. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; Упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Бег. Укрепление «борцовского моста». Контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка. Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – стойка, дистанция, захват, приём. Практика: Приёмы в стойке: перевод рывком за руку с подсечкой, перевод нырком захватом руки и бедра, сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног. Приёмы в партере: переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени, переворот забеганием захватом руки на «ключ», переворот накатом захватом туловища.

5. Тактическая подготовка. Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Практика. Выведение из равновесия, силовое воздействие.

6. Учебные и тренировочные схватки, участие в соревнованиях. Теория: понятие - «упрощённые поединки». Практика: система поединков по упрощённым правилам.

Содержание занятий 2-го года обучения.

1. Вводное занятие, охрана труда, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

2. и 3. Общая и специальная физическая подготовка. Теория: понятие «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – «физические качества (основные и специальные). Практика: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости;

упражнения на развитие координации движений. Упражнения на «борцовском мосту». Контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка. Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – стойка, дистанция, передвижения, захваты, приёмы. Практика: Техника передвижений: приставной шаг. Приёмы в стойке: бросок наклоном захватом ног , бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») , бросок подворотом захватом руки и шеи. Приёмы в партере: переворот скрестным захватом голеней , переворот переходом ножницами с захватом подбородка , переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля»). Контрольные нормативы.

5. Тактическая подготовка. Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – атака, защита и контратака. Практика: уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества. Контрольные нормативы.

6. Учебные и тренировочные схватки, участие в соревнованиях. Теория: система упрощённых игр. Практика: участие в учебных схватках.

Содержание занятий 3 года обучения.

1. Вводное занятие, охрана труда, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

2. и 3. Общая и специальная физическая подготовка. Теория: понятие «общая и специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества. Практика: подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на «борцовском мосту». Контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка. Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – стойка, партер, борцовский мост, дистанция, захваты, приёмы (переводы, броски, сваливания). Практика: Приёмы в стойке: бросок вращением захватом руки сверху, бросок прогибом захватом руки и туловища, передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Приёмы с партере: переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра , бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги, выход наверх выседом, техника передвижений. Приставной шаг. Контрольные нормативы.

5. Тактическая подготовка. Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – натиск, теснение, прессинг. Практика: уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковёр. Контрольные нормативы.

6. Учебные и тренировочные схватки, участие в соревнованиях. Теория: анализ соревновательной деятельности. Практика: участие в тренировочных схватках. Выезды на соревнования.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

«Вольная борьба» на протяжении 1-3 года обучения имеет следующее методическое обеспечение, которое представлено в таблице:

Тема	Виды занятий	Формы занятий	Методы	Дидакт. материалы	Учебные пособия	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые		Теоретическое: лекция; диагностическое, практическое		Инструкции по охране труда. Правила поведения воспитанника при нахождении на занятиях объединения	Зачёт, соревнование
Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые	Практическое, теоретическое, комбинированное	Наглядный метод обучения: метод показа; словесные методы: метод рассказа, соревновательный метод	Видео-материалы, иллюстрации	Энциклопедия физических упражнений	Зачёт, соревнование
Технико-тактическая подготовка	Индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые	Практическое, теоретическое, комбинированное	Наглядный метод обучения: метод показа, словесные методы: метод рассказа; соревновательный метод	Схемы, видео-материалы, иллюстрации, методические разработки	Энциклопедия «Тренировка борца»	Зачёт, соревнование

Участие в учебных и тренировочных схватках, участие в соревнованиях	Командные	Практическое	Соревновательный метод	Правила соревнований по вольной борьбе	Соревнование, турнир
Участие в учебных и тренировочных схватках, участие в соревнованиях	Командные	Практическое	Соревновательный метод	Правила соревнований по вольной борьбе	Соревнование, турнир

Для успешной реализации программы в материально-техническом плане необходимо наличие:

- мест для занятий (борцовский ковёр стандартных размеров);
- тренировочных чучел для бросков ;
- борцовской формы (соревновательная и тренировочная);
- тренировочного лагеря для проведения учебно-тренировочных сборов.

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения соревновательных поединков;
- наличие специальной литературы по вольной борьбе;
- диагностический инструментарий.

Кадровое обеспечение предполагает наличие:

- квалифицированных педагогов (тренеров);
- куратора;
- методиста, отвечающего за учебно-тренировочный процесс.

Список литературы для педагогов:

1. И.И.Алиханов. Вольная борьба. ФиС, 1957.
2. И.И.Алиханов. Вольная борьба. ФиС, 1959.
3. Н.Н.Сорокин. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1960.
4. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией А.Н.Ленца, ФиС, 1964.
5. А.Н.Ленц. Тактика в спортивной борьбе. ФиС, 1967.
6. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
7. Спортивная борьба. Журнал ежегодник. ФиС.
8. М.Ф.Иваницкий. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры.

культуры. ФиС, 1965.

9. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Н.В.Зимкина. ФиС, 1970.

10. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965.

11. Учение о тренировке. Под общей редакцией Д.Харре. ФиС, 1971.

12. Теория методика физического воспитания. «Физкультура и спорт», 1977.

13. Техника вольной борьбы. Алексинов. «Физкультура и спорт», 1977.

14. Игуменов В. М. Основы методики обучения спортивной борьбе. 1986 г

15. Вопросы юношеского спорта. В.П.Филина. «Физкультура и спорт», 1988.

16. Тактика в спортивной борьбе. А.Ленц. «Физкультура и спорт», 1987.

17. Программа для детских спортивных школ. «Советский спорт», 1990.

18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997.

19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Список литературы для учащихся

• Юношам о борьбе. Борьба вольная и классическая. Руководитель авторской бригады А.М.Дякин. ФиС, 1966.

• Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.

• Юные богатыри. «Физкультура и спорт», 1989