

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете
«20» 03 2018 года
Протокол № 3 от 20.03 2018 г.
«22» 03 2018 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Зай»
Детско-юношеская спортивная школа «Зай»
Р.Р. Ахметшин
Приказ № 20 от 20.03 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно – спортивной
направленности
по виду спорта **вольная борьба****

Программа разработана на основе федеральных государственных требований
по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта
России
от 27 марта 2013 г. № 145

Программа разработана:
тренерами–преподавателями
Салиховым Р.Р.,
Хузиным И.А.

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.
Срок реализации программы: год

г. Заинск
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп отделения вольной борьбы, для обучающихся начальных классов 7-10 лет и обучающихся старших классов 15-17 лет. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

Цели и задачи программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программа «Вольная борьба» составлена на основе типовой программы Подливаева Б.А., Миндияшвили Д.Г. «Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва». – М.: Советский спорт, 2008.

Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивном кружке, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

При работе над программой были учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	252

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объемом часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		12	5	собеседование
2	Общефизическая подготовка		149	59	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		87	33	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	
*	Тренировочные сборы (в спортивно-оздоровительном лагере) в каникулярный период			До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	

- В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теория (12 часов)	42 недели										
1	Физическая культура и спорт в РФ- 2 часа(90 мин.)	20		15		10		25		20		
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы- 2 часа (90 мин.)	10	15		20		20		15		10	
3	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой- 3 часа(135 мин.)	15	15	10	10	15	15		20	15	20	
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца- 3 часа(135 мин.)		15	20	15	15	10	15	10	20	15	
5	Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи- 2 часа(90 мин.)	15		10		20		5	10	10	20	
	Практика (240 часов)											
1	Общефизическая подготовка- 149 час.	15	15	15	15	12	15	17	15	10	20	
2	Специальная физическая подготовка – 85 час.	7	8	8	8	10	8	10	8	10	8	

3	Участие в соревнованиях – 6 час.		2				1		1		2	
4	Контрольные нормативы(тестирование)									+		
	Всего часов	252	24	26	24	24	23	25	28	25	22	31

4.Содержание разделов программы

№ п.п.		часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	12	собеседование
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	2	
1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	2	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	3	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	3	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.	2	
2	Общефизическая подготовка	149	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	85	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.		
3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	Участие в соревнованиях	6	1-2 старта в году
	Итого	252	

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино – и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной

группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием из содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).

Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – старейший вид физических упражнений в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской и вольной борьбе, по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы. Задачи отделений спортивной борьбы детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы

Правила поведения в спортивной зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в спортивной борьбе.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность,

освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части – *общую и специальную*.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1.К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4.Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5.При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6.Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7.О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8.В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

6. Система контроля и зачетные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	6,0	8,0
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	+
3	Прыжок в длину с места (см)	120	100
4	10 кувырков вперед (с)	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Спортивная организация должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12*12м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало 2*3 м	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Маты гимнастические	штук	3
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
2. «Борьба». Ю.С. Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И.Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
4. «Маленькие игры для многих». А. Лешир. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
5. «Техника вольной борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
6. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

Б) Дополнительная литература

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 2.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- 3.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
- 4.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.
- 5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. № 145)

В) Интернет-ресурсы

- 1.<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
- 2.<http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
- 3.www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
- 4.www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
- 5.www.fpo.asf.ru –Сайт факультета педагогического образования.