

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«СИБИРСКИЕ МЕДВЕДИ»**

Принята решением педагогического
совета
протокол № _____
от _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»
_____ Г.Э. Ташбабаева
№ _____ от « _____ » _____ 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЬНОЙ
БОРЬБЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

*Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации программы: 3 года*

Составители:

Новикова Ю.М. – инструктор-методист
Лепшоков Р.Б. – тренер-преподаватель
Закавов П.Р. - тренер-преподаватель
Джемакулов М.А. – тренер-преподаватель

**Новый Уренгой
2017**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования по виду спорта вольная борьба Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования СДЮСШОР «Сибирские медведи»

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации.
- Устав МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи» .

Минимальный возраст зачисления на данную программу составляет 6 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники вольной борьбы.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы обучающихся различного возраста по виду спорта

вольная борьба.

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий вольной борьбой.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники вольной борьбы, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами вольной борьбы, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. историю развития вольной борьбы;
4. правила соревнований в избранном виде спорта;

должны уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. соблюдать режим дня;
4. владеть техникой вольной борьбы.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовки.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовки обучающихся проводятся в виде соревнований.

Уровень общей физической подготовки определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов и желание продолжить занятия вольной борьбой на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из четырех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы отделения вольной борьбы, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть - содержит программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка

распределена по основным видам подготовки.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовки, а также рекомендации по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

Четвертая часть - содержит рекомендации по организации воспитательной работы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься вольной борьбой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	Свыше 2 лет
Количество учебных недель	36	36	46
Общее количество часов в год из них:	216	216	276
Теоретическая подготовка	21	21	27
Практическая подготовка	195	195	249
- Общая физическая подготовка	65	65	90
- Техничко-тактическая подготовка	100	100	129
Другие виды спорта	30	30	30

Режим тренировочной работы

Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Минимальное количество обучающихся в группе (чел)
1-й год	6	3	216	15
2-й год	6	3	216	15
Свыше 2 лет	6	3	276	15

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	6	+	60%	+
2 год	7	+	93-100%	+
Свыше 2 лет	8	+	93-100%	+

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовки обучающихся за основу контрольно-переводных испытаний принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров с низкого старта	+	+	
Выносливость	Непрерывный бег 5 минут.	+	+	+
	Челночный бег 3 по 10 м	+	+	
	Бег на месте в максимальном темпе;	+	+	+
Сила	Подтягивание висена перекладине	+	+	
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы	+	+	
	Прыжок в вверх	+	+	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	
Гибкость	Наклоны вперед	+	+	

Упражнения по СФП:

Освоение элементов техники вольной борьбы:

- в партере;
- в стойке;
- без сопротивления партнера;

- с сопротивлением партнера;
- овладение техникой захватов в стойке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Также обучающихся необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов		
			1 г	2 г	Свыше 2 лет
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	4	4	4
2	История вольной борьбы	История развития вольной борьбы в мире. История развития вольной борьбы в России и за рубежом. Выдающиеся борцы прошлого и настоящего.	2	2	4
3	Места занятий вольной борьбой. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по вольной борьбе. Жесты судьи в поединке.	10	10	10
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	5	5	9
	Итого		21	21	27

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения.**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по

канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

2.2.2 Техничко-тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием вольной борьбы. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Тактическая подготовка для групп на спортивно-оздоровительном этапе заключается в изучении простейших способов тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1 Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время. В каникулярное время занятия могут быть организованы в форме детских спортивных оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе в общеобразовательной организации.

3.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных

возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно- силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

3.3 Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.3.1 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительных группах организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек.

После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка. - непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. - бег на месте в максимальном темпе; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. - прыжок в вверх (см). Выполняется толчком двух ног

с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова. - подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

-подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.

Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. - выкрут рук с палкой (см). На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы. [Текст] / И. И. Алиханов. – Москва: Физкультура и спорт, 2000.
2. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. [Текст] / А. А. Белкин – Москва: Физкультура и спорт, 2001.
3. Волков, В. И. Спортивная психология. [Текст] / В. И. Волков. – Москва: Terra спорт, 2005.
4. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. [Текст] / И. А. Гуревич – Москва: Яуза, - 2000.
5. Дегтярева, И. П. Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / И. П. Дегтярева – Москва: Terra спорт, - 2008.
6. Завьялов, А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. [Текст] / А. И. Завьялов. – Красноярск: КПКУ, 2002.
7. Матущак, П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. [Текст] / П.Ф. Матущак. – Москва: Terra спорт, 2001.
8. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. [Текст] / А. В. Медведь. – Минск: Полымя, 2001.
9. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
10. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

