

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа-2»

Рекомендовано

«УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом

Директор МОУ ДО ДЮСШ-2

Протокол № _____

_____ В.В.Прохода

От «__» _____ 2016г.

От «__» _____ 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по вольной борьбе

срок обучения 4 года

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145

Возраст детей 10- 14

Тренер – преподаватель:

Джанаев Т.Р

г.о. Троицк 2016

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно- тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение образовательного процесса. . .
- 5.Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по вольной борьбе составлена на основе «Учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /А. М. Дякин. М.:

Советский спорт, 1990.», «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва \Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили и др. М.: Советский спорт, 2003.» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145

Образовательная программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Отличительной особенностью данной программы является представленная модель построения многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, методическое обеспечение образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Основной целью обучения и воспитания учащихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Достижение высокой культуры движения.

Возраст детей: от 10 лет до 14 лет.

Этапы:

1. Этап начальной подготовки: от 1 года до 2 лет;

Формы построения занятий по вольной борьбе:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;

4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-массовые мероприятия;
10. Инструкторская и судейская практика.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этапы подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. в нед.)
Начальной подготовки	3	До года	18	6
		Свыше года	18	9

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	10	27 баллов	-	1
	НП-2	11	30 баллов	-	2

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) – 4 часа в неделю на 46 учебных недель.

Группа начальной подготовки свыше года – 9 часов в неделю на 46 учебных недель.

Разделы подготовки	СОГ	ГНП свыше года
1. Теоретическая подготовка	4	14
2. Общая физическая подготовка	96	172
3. Специальная физическая подготовка	30	78
4. Техничко-тактическая подготовка	48	132
5. Психологическая подготовка	2	12
6. Соревнования	-	16
7. Инструкторская и судейская практика	-	4
8. Контрольные испытания, переводные экзамены	4	12
9. Восстановительные мероприятия	-	18
10. Медицинское обследование	-	10
Всего часов	184	468

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Согласовано:

Утверждаю:

Зам по УВР

Директор МАУ ДО ДЮСШ-2

_____ Ветрова Н.Н.

_____ Прохода В.В.

План-график

распределения учебных часов для борцов вольного стиля ГНП 3 года обучения (9 часов в неделю на 52 недели)

	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая	1	2	2	2	1	1	2	1		2			14
2	Общая физическая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	172
3	Специальная физическая	4	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	78
4	Технико-тактическая	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	5	12	132
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Соревнования		2			3	2	2	4		3			16
7	Инструкторская и судейская практика			1	1	1					1			4
8	Контрольно-переводные испытания	6								6				12
9	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2		2	2		1	1	4	1	18
10	Медицинское обследование		2									6	2	10
	Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Согласовано:

Утверждаю:

Зам по УВР

Директор МАУ ДО ДЮСШ-2

_____ Ветрова Н.Н.

_____ Прохода В.В.

План-график

распределения учебных часов для борцов вольного стиля СОГ (4 часа в неделю на 46 недель)

	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая	1		1	1			1						4
2	Общая физическая	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		6	96
3	Специальная физическая	2	4	3	3		3	3	3	3	4		2	30
4	Технико-тактическая	4	4	3	5	3	4	7	4	4	5		4	48

5	Психологическая		1		1									2
6	Соревнования													
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Контрольно- переводные испытания	2								2				4
9	Восстановительные мероприятия													
10	Медицинское обследование													
	Всего часов	18	18	16	19	12	16	20	16	17	18		13	184

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств борца – специальной силы и специальной выносливости.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- Неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный

вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;

- Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения и преимущественное развитие отдельных физических качеств.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является развитие силовых возможностей, общей выносливости и овладение основами техники вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод и создание базы овладения техническими приемами.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- Воспитание волевых качеств;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Отбор и комплектование учебных групп,
- Привитие личной и общественной гигиены.

СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Этап начальной подготовки

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p>Физические:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. для развития скоростно-силовых качеств; 2. Упр. для координации движений; 3. Упр. на борцовском мосту; 4. Упр. с партнером; 5. Имитационные упражнения. <p>Технические:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. для укрепления мышц шеи; 2. Упр. на борцовском мосту: <ul style="list-style-type: none"> - забегания, - перевороты, - уходы с моста. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические упр. 2. Акробатические упр. 3. Легкоатлетические упр. 4. Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы). 6. Лыжная подготовка. 7. Плавание.

<p>1. 1.Освоение элементов техники вольной борьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в партере, - в стойке, - без сопротивления партнера, - с сопротивлением партнера, - овладение техникой захватов в стойке. 		
--	--	--

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной	НП-1	10	27 баллов	-	1

подготовки	НП-2	11	30 баллов	-	2
------------	------	----	-----------	---	---

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Выш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКГУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

