

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.АЛДАН»

Утверждаю:  
Директор Спортивной

школы г. Алдан  
Радченко Н.Д.



Принята:  
Педагогическим советом

Протокол № 6  
от « 1 » июня 2017 года

Дополнительная предпрофессиональная программа по  
виду спорта «Вольная борьба»

Срок реализации программы: 6 лет.  
Возраст детей, на которых рассчитана программа: 10-18 лет.

Разработчики программы:  
Степанов В.С.  
тренер- преподаватель  
по вольной борьбе

г. Алдан 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

### Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 1.1. Наполняемость и режим работы групп
- 1.2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса
- 1.3. План-график распределения учебно-тренировочных часов
- 1.4. Организационно-методические указания

### Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 2.1. Теоретические занятия

#### 2.2. Практический материал:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- инструкторская и судейская практика
- подготовка и участие в соревнованиях
- воспитательная работа
- психологическая подготовка

### Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Раздел 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

## Пояснительная записка

Программа по вольной борьбе разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

- Федеральными государственными стандартами по виду спорта вольная борьба, утвержденными приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 г. N 73;

- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

- Устава Спортивной школы г. Алдан.

### **Актуальность программы**

Борьба как вид спорта регламентируется учебно-методической документацией: учебными планами, графиками прохождения учебных дисциплин. Программа также решает вопросы организации полезного и содержательного досуга обучающихся, ведь эффективность данного вида спорта – в его комплексности, доступности и притягательности для поколения с 10 - 12 летнего возраста, чья здоровая энергетика требует активного движения, ярких впечатлений, эмоциональных всплесков, создание специальной программы для детей. Разработка программы связана с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных умений как в группе, так и обучающегося с тренером. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура спортивной подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы. Обоснованы модели построения учебно-тренировочного процесса, предусматривающие различное сочетание средств и способов тренировки, адекватных возрастным особенностям юных борцов.

**Теоретическая значимость** программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития вольной борьбы. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации многолетнего учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней подготовки юных борцов.

**Практическая значимость** программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена модель построения системы тренировки для детей 10-12 лет. В программе: учебный методический план по вольной борьбе, планы - учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

**Цель:** создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

В программе ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

**Задачи:**

- в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- в воспитании - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

**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. Тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

Учебная работа по вольной борьбе проводится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Прием на отделение вольной борьбы проходит согласно положению Спортивной школы г. Алдан, после предоставления справки врача. Поступающие на последующие сроки обучения выполняют контрольные нормативы, предусмотренные положением «О

контрольно-переводных испытаниях». Зачисление в группы производится в сентябре по итогам испытаний с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей и данных врачебного контроля.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

Этап начальной подготовки:

- ✓ стабильность состава занимающихся;
- ✓ динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- ✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- ✓ освоение базового программного материала.

Этап учебно-тренировочный

- ✓ состояние здоровья занимающихся;
- ✓ уровень физического развития;
- ✓ динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- ✓ показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок;
- ✓ применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- ✓ выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- ✓ овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- ✓ успешное выступление в соревнованиях.

Учебный год в Спортивной школе г. Алдан начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по данной программе, рассчитанной на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель в летний период для тренировок (на период отпуска тренера-преподавателя) в оздоровительно-спортивном лагере и (или) по индивидуальным планам обучающихся (самостоятельная работа), разработанным совместно с тренером-преподавателем, на период их активного отдыха в переходный период.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха, учащихся в каникулярный период администрация школы организует оздоровительные и специальные площадки, лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов.

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.