

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

«ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ»

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на улучшение обучения и социальную активность подрастающего поколения, повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма.

Остро стоят проблемы курения, алкоголизма среди молодежи, растут масштабы правонарушений, социального неблагополучия. В связи с этим необходима постоянная плодотворная работа по формированию здорового образа жизни, новых ценностных ориентиров, совершенствованию физического воспитания, направленного на укрепление здоровья, повышение спортивной результативности. Программа направлена на решение наиболее важных проблем по физическому развитию жителей поселения, прежде всего детей и молодежи, путем обеспечения условиями развития физической культуры и массового спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В поселении Сосенское более 20% жителей регулярно занимаются физической культурой и спортом. В основном это дети старшего дошкольного возраста и ученики образовательных учреждений, их в нашем поселении около двух тысяч, 5% из них - около 100 человек занимаются в секции вольной борьбы.

К окончанию срока исполнения программы процент лиц, систематически занимающихся в секции вольной борьбы должен вырасти на 30%.

2015-2016 год набор детей был численностью порядка 60 человек.

2016-2017 год – число занимающихся достигло 75 человек.

2017-2018 год – количество занимающихся превышает 90 человек.

Социальный состав семей, занимающихся в секции вольной борьбы детей из: неполных семей 9 человек, 1 ребенок воспитывается матерью одиночкой, из малообеспеченных и многодетных семей 18 детей.

Для развития коммуникативных навыков у воспитанников секции вольной борьбы организуются досуговые мероприятия с участием родителей. Поход в аквапарк, просмотр видеофильма «Быстрее, выше, сильнее», просмотр и обсуждение видео материала схваток с выездных турниров и соревнований.

Проведены родительские собрания на темы:

1 «Соблюдение гигиенических правил и спортивного режима. Правила внутреннего распорядка в СЦС».

2. «Контроль за успеваемостью и пропусками занятий, организации досуга и духовного роста юных спортсменов».

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по вольной борьбе составлена на основе «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.»

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, социума.

Отличительной особенностью данной программы является представленная модель построения трехлетней тренировки, плана, методического обеспечения тренировочного процесса.

Целесообразность определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит инструктору придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

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

Возраст детей: от 5 лет до 14 лет.

Сроки реализации: 3 ГОДА.

Этапы:

1. Этап начальной подготовки: 1 ГОД;
2. Учебно-тренировочный этап: 2 ГОД
3. Этап спортивного совершенствования: 3 ГОД;

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. Спортивно-массовые мероприятия;
9. Инструкторская и судейская практика.

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: **УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание средств	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД
Количество часов в неделю	5	10	12
Теоретическая подготовка	3	6	8
Общая физическая подготовка	72	88	62
Специальная физическая подготовка	501	100	140
Технико-тактическая подготовка	50	140	170
Контрольные испытания	4	6	6
Участие в соревнованиях	10	40	60
Инструкторская и судейская практика			10
Всего часов	190	380	456

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Вводное занятие.

Знакомство с группой. Знакомство с программой. История и развитие физической культуры и вольная борьба в стране. Правила техники безопасности на занятиях. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание занимающихся.

Общая физическая подготовка.

Знакомство с техникой выполнения общеразвивающих упражнений. С комплексами упражнений для разминки с предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

Практическая часть. Упражнения на развитие силы, гибкости, быстроты и выносливости. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Упражнения на развитие координации и ловкости. Подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений специальной подготовки. Самостраховка при падениях.

Практическая часть. Специальные подготовительные упражнения. Координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на овладение приемами самообороны.

Техническая подготовка.

Понятия о технике вольная борьба. Значение правильного выполнения технических приемов.

Практическая часть. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца.

Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Отработка приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.

Тактическая подготовка.

Тактика вольной борьбы. Психологическая подготовка.

Практическая часть. Тактика защиты. Тактика нападения. Тактика ведения поединка. Спарринговые занятия.

Тестирование.

Значение тестирования. Техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической и технической подготовке.

Учебно-тренировочные бои.

Правила соревнований.

Практическая часть. Учебно-тренировочные бои в парах, между учебными группами, между группами других педагогов. Показательные выступления на спортивных мероприятиях.

Итоговое занятие.

Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов 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 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 трехлетней 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.

Этапы трехлетней подготовки.

Теория и практика вольной борьбы предусматривает 3 этап многолетней подготовки:

1. начальной подготовки.
2. учебно-тренировочный этап.
3. этап спортивного совершенствования.

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 занимающихся;
- 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;
- Привитие личной и общественной гигиены.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практические и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Воспитание основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- Привитие личной и общественной гигиены

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с группами спортивного совершенствования должны быть:

- Достижение специальных физических навыков;
- Повышение общефизической подготовки;
- Достижение высокой культуры движения;
- Совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- Освоение сложных технических приёмов;
- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- Воспитание волевых качеств;
- Расширение соревновательной практики.

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. Освоение элементов техники вольной борьбы: - в партере, - в стойке, - без сопротивления партнера, - с сопротивлением партнера, - овладение техникой захватов в стойке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. Для укрепления мышц шеи; 2. Упр. На борцовском мосту: - 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). 5. Акробатические упр. 6. Легкоатлетические упр.

Учебно-тренировочный этап обучения

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p>Физические:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. Для развития быстроты, координации движений; 2. Упр. Для развития специальных физических качеств; 3. Упр. Для развития выносливости. <p>Технические:</p> <p>Совершенствование техники и тактики вольной борьбы:</p> <p>а техника борьбы в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -захваты, -переводы в партер, - сбивание в партер, - броски (наклоном, поворотом, подворотом, прогибом). <p>Б техника борьбы в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты скручиванием, - перевороты забеганием, - перевороты перекатом, - перевороты разгибанием <p>2. Учебно-тренировочные схватки.</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. 3. Упр. С партнером на борцовском мосту. <ul style="list-style-type: none"> - удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов; 2. ОРУ с предметами; 3. ОРУ с партнером 4. Гимнастические упр. 5. Акробатические упр. 6. Легкоатлетические упр. 7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол) .

Этап спортивного совершенствования

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p>Физические:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. Для развития быстроты, координации движений; 2. Упр. Для развития специальных физических 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов; 2. ОРУ с предметами; 3. ОРУ с партнером 4. Гимнастические

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p>качеств;</p> <p>3. Упр. Для развития выносливости.</p> <p>Технические:</p> <p>Совершенствование техники и тактики вольной борьбы:</p> <p>а техника борьбы в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -захваты, -переводы в партер, - сбивание в партер, - броски (наклоном, поворотом, подворотом, прогибом). - техника борьбы в партере: - перевороты скручиванием, - перевороты забеганием, - перевороты перекатом, - перевороты разгибанием <p>2. Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>3. Соревновательные схватки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уходы с моста. <p>3. Упр. С партнером на борцовском мосту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. 	<p>упр.</p> <p>5. Акробатические упр.</p> <p>6. Легкоатлетические упр. (эстафеты, кроссы).</p> <p>7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол).</p>

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Контрольные нормативы технической подготовки.

Контрольные упражнения	уровень		
	в	с	н
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой вольной борьбы из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

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.: Высш. 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. КПКУ, 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.

Годовой план мероприятий секции вольной борьбы.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников
1	Открытый турнир по вольной борьбе поселения Сосенское	январь	100
2	Участие в открытом турнире Раменского района по вольной борьбе	январь	40
3	Участие в Первенстве по вольной борьбе Московской области среди юношей	февраль	40
4	Участие в открытом первенстве кубка «МАУ ГС «Авангард» по вольной борьбе среди юношей и девушек	март	40
5	Открытый турнир по вольной борьбе среди юношей города Москвы и Московской области.	апрель	100
6	Участие в открытом турнире по вольной борьбе, проходившем в городе Троицк	май	40
7	Участие в открытом турнире по спортивным единоборствам, посвященном памяти воина Евгения Родионова	май	40
8	Соревнования по вольной борьбе, посвященные Дню России.	июнь	100
9	Открытый турнир по вольной борьбе, посвященный Дню города Москвы	сентябрь	100
10	Соревнования по вольной борьбе среди детей 2005-2010 год рождения	октябрь	100
11	Открытый турнир по вольной борьбе на Кубок Главы поселения Сосенское	октябрь	100
12	Участие в открытом турнире по вольной борьбе, посвященном «Дню матери»,	ноябрь	40
13	Открытый турнир по вольной борьбе поселения Сосенское	декабрь	100
14	Новогодний турнир по вольной борьбе среди детей 2005-2012 г. р.	декабрь	100