
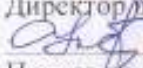


Министерство образования и науки Республики Бурятия
МО «Прибайкальский район»
Муниципальное образовательное учреждение
«Галовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на пед. совете
Протокол № 1
от «26» августа 2014 г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР:
 Налабардина В.А.
«27» августа 2014 г.

«Утверждаю»
Директор школы:
 Пантелеев Ю.А.
Приказ по школе № 60
от «29» августа 2014 г.



**Дополнительная образовательная программа
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

2014-2017 гг.

**Руководитель:
Назимов Ю.В.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Боевые единоборства во все времена интересовали человека. И это, в общем, понятно, ведь в войну и в мирное время высоко ценилось искусство защиты и нападения. Да и какой человек не хотел бы чувствовать себя уверенным, способным постоять за себя и близких людей, дать должный отпор даже более сильному противнику. В настоящее время, в связи с возросшим уровнем криминальной обстановки в стране каждому необходим минимум знаний по самозащите и умение успешно применять их в условиях экстремальной обстановки. Но надо не забывать, что рукопашные навыки не должны превышать знаний, необходимых для достойной защиты чести и достоинства человека.

Молодежь необходимо обучать гуманистическим направлениям боевых искусств таких, как: самбо, дзюдо. Вольная борьба - самозащита без оружия. Уже в названии заложен боевой смысл. Необходимо развивать у детей добрые начала и благородные качества. Помимо всего прочего самбо и дзюдо популярны среди детей и молодежи. Они имеют огромное оздоровительное и прикладное значение. Занятия этими видами борьбы в достаточной степени обеспечивают гармоничное развитие занимающихся.

В связи с этим и была создана образовательно-развивающая программа секции «Вольная борьба».

Программа кружка «Вольная борьба» рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы. Данная образовательная программа имеет профориентационную направленность, т.е. рассчитана на то, что в дальнейшем обучающийся свяжет свою жизнь с данным видом спорта.

Цель программы: подготовка физически развитого юного спортсмена, владеющего определенными знаниями, позволяющими принимать правильные

решения в экстремальных ситуациях и умениями для осуществления индивидуальной тактики ведения боя в спортивной деятельности.

Задачи:

- обучение основам техники и тактики вольной борьбы;
- укрепление здоровья, содействие развитию и совершенствованию двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний по истории возникновения и культурным традициям данного вида спорта;
- создание на занятиях психологической обстановки, стимулирующей проявление творческой инициативы;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Обучение и тренировка в кружке «Вольная борьба» строится на основе дидактических принципов педагогики: сознательности, системности, активности, наглядности, доступности, которые тесно связаны между собой.

Принцип сознательности - предполагает сознательное отношение занимающихся к занятиям, к изученному программному материалу. Учащиеся должны понимать цели и задачи физического воспитания, занятий спортивной борьбой. То есть преподаватель должен ознакомить ученика с задачами, которые ставятся перед ним, для чего то или иное упражнение в учебном процессе. В общем, ученик должен понимать, что и для чего он выполняет.

Принцип систематичности. Основа этого принципа - постепенное и последовательное изучение техники и тактики борьбы, новый программный материал должен базироваться на хорошо усвоенном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию.

Принцип наглядности - наглядное обучение дает ясное представление об изученном техническом или тактическом действии и облегчает его усвоение. Само наблюдение за показом заставляет заниматься как бы проделывать действие мысленно вслед за показывающим.

Принцип доступности - от простого к сложному.

В процессе обучения борьбе используются словесные методы, методы показа и упражнения.

При проведении тренировки важно учитывать особенности, духовные и физические возможности юного спортсмена, что отражает принцип индивидуализации. Необходимо выбирать физические упражнения, варьировать их интенсивность и продолжительность в соответствии с возрастом, физической подготовленностью, состоянием здоровья занимающихся. Умелое использование индивидуальных особенностей учащихся основывается на данных непосредственно педагогического наблюдения и врачебного контроля. Важно проводить систематический анализ медицинских обследований и результатов регулярных контрольных испытаний, а также результатов спортивных достижений, что позволит определить сильные и слабые стороны в подготовленности юного спортсмена.

Принцип компетентностного подхода включает в себя следующие компоненты:

Информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Операциональный компонент включает в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

Мотивационный компонент отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Обучение по данной программе предполагает усложнение: со второго года обучения идет увеличение часов по разделам: специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы.

Формы и методы работы. Исходя из цели, практические занятия подразделяются на *учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.* Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий ребята не только разучивают новый материал и закрепляют пройденное ранее, но и большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных спортсменов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Занятия проводятся с мая по ноябрь на открытом воздухе, а с ноября по май - в спортивном зале 2 раза в неделю по 2 часа на 1 году обучения и по 2,5 часа на 2, 3 годах обучения. Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. К занятиям допускаются прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующий документ (справку).

К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подготовкой не менее одного календарного года, но по усмотрению тренера этот срок может быть сокращен или увеличен.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся постоянно изучают новые и совершенствуют в различных условиях известные им всевозможные технические действия - приемы, защиты, контрприемы, комбинации приемов борьбы. Хотя обучение и тренировка никогда не выступают изолированно, задачи их все же различны.

Если первостепенная задача занятия состоит в изучении с занимающимися какого-либо нового тренировочного действия, то этот педагогический процесс следует рассматривать как обучение. При обучении занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики различных приемов, защит, контрприемов, комбинаций в партере и стойке. Следовательно, основная цель обучения - овладение техникой и тактикой борьбы.

В том случае, когда основные задачи - совершенствование ранее изученных технических и тактических действий; развитие физических, а также воспитание моральных и волевых качеств, психических и эстетических - педагогический процесс следует рассматривать как тренировку.

Тренировка - это комплексный процесс, включающий техническую, тактическую, психологическую, физическую, теоретическую и эстетическую подготовку. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. Так у новичков (на первых занятиях) преобладает обучение. В более поздние периоды обучения основа - тренировка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание разделов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.	Краткий обзор развития. Вольной борьбы в России.	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	2
4.	Гигиена борца врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи.	2	2	1
5.	Основы техники и тактики вольной борьбы.	2	2	3
6.	Основы методики обучения и тренировки борца.	2	2	1
7.	завила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1	1	2
8.	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1	1	1
	ИТОГО:	12ч	12ч	12ч
	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	43	50	50
2.	Специальная физическая подготовка	10	20	20
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы	65	86	86
4.	Воспитательная работа	22	22	22
	ИТОГО:	152ч	190ч	190ч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

- Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства.
- Коллектив физической культуры - основное звено самостоятельного физкультурного движения.
- Спорт в России.
- Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации.

2. Краткий обзор развития вольной борьбы в России.

- Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба.
- Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания.
- Крупнейшие соревнования по вольной борьбе.
- Задачи секции борьбы и повышение мастерства.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- Краткие сведения о строении организма человека.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
- Косная система, связанный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия.
- Основные сведения о кровообращении, значении крови.
- Сердце и сосуды. Дыхание и обмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Влияние занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему.
- Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

4. Гигиена борца: врачебный контроль, самоконтроль - предупреждение травм
оказание первой помощи.

- Личная гигиена борца: режим дня, режим питания, и питьевой режим, отдых и сон.
- Использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, и вода) для закаливания организма.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Показания и противопоказание занятием борьбой.
- Понятие об утомлении и переутомлении.
- Дневник самоконтроля.
- Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

5. Основы техники и тактики вольной борьбы.

- Понятие о технике и тактики.
- Основы положения в борьбе (стойки, портер, мат)
- Приемы борьбы в портере (перевороты, броски)
- Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействуют в технике и тактике при обучении.
- Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки.
- Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

6. Основные методики обучения и тренировки борца.

- Взаимосвязь обучения и тренировки.
- Применение к дидактическим принципам в обучении и тренировки.
- Основные методы обучения в борьбе. Степени физзведения простого и сложного приема.
- Сущность тренировки, методы тренировки, средства тренировки.
- Вспомогательные средства тренировки - спортивные, баня.
- Построение учебно-тренировочных занятий.

7. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

- Виды соревнований: личные, лично-командные, командные.
- Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием.
- Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников.
- Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба.
- Борьба в портере. Борьба на краю ковра.
- Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

8. Оборудование, инвентарь, и депозиции.

- Занятие в зале и на воздухе. Зал для борьбы, устройство места занятий на воздухе. Душевое устройство, раздевалка.
- Инвентарь для занятий, ковер для борьбы, тренировочный мешок, гулена, гимнастические стенки, набивные мячи, гантели, гири, зеркало, весы, штанги.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:

- гимнастика;
 акробатика;
- плавание (для умеющих плавать);
- плавание (для не умеющих плавать);
- легкая атлетика;
- спортивные и подвижные игры.

2. Специально физические подготовки

- упражнения для изучения и укрепления ласт;
- перевороты с места через голову;
- упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячиком, чучелом;
- упражнения для укрепления мышц, шеи;
- упражнения с партнером, уходы с места;
- подводящие упражнения для бросков через спину;

- подводящие упражнения для бросков назад в стойки
- подводящие упражнения для подсадки, зацепы, подхвата, обхваты;
- удары по набивному мячу;
- передвижение весовых тушь по полу;
- перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа;
- выталкивание из круга; «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба одноименными пропл в положении лежа на спине», «Борьба за предмет», «Бой видников».

3. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы, тренировки.

Прогнозируемый результат

1 год обучения

По окончании 1 года обучения учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности на занятиях по вольной борьбе.
2. Историю развития вольной борьбы РФ. Факты истории развития вольной борьбы в России.
3. Сведения о строении и функциях основных систем организма человека.
4. Правила личной гигиены.

Должны уметь:

1. Правильно выполнять Тен, элементы борьбы в стойке.
2. Технично выполнять пумыны борьбы в партере.
3. Принимать участие в соревнованиях.

2 год обучения

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать:

1. Принципы спортивных правил, виды травм, первая медицинская помощь.
2. Основные этапы по вольной борьбе.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Ведущую роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Должны уметь правильно выполнять следующие приемы борьбы в стойке:

1. Перевороты окручиванием действием ног.
2. Перевороты переходом без действия ног.

3. Перевороты перекидом без действия ног.
4. Перевороты перекидание действием ног.
5. Перевороты «ножницами».
6. Перевороты переходом от себя.
7. Перевороты простым без действия ног.
8. Броски прогибом.
9. Броски наклоном.
10. Броски через плечи.
11. Сваливание (сбивание) действием ног.

3 год обучения

По окончании **3 года обучения** учащиеся должны знать:

1. Технику безопасности при воздействии факторов в нем среды.
2. Способы оказания первой медицинской помощи при обмороке, шоке, переломах.
3. Волевые качества спортсменов, средства и методы воспитания волевых качеств. Волевые установки на прололд воспитанников.
4. Приемы закаливания.
5. Весь материал по тактической подготовке.

Должны уметь:

1. Переворот сбивание к себе:
 - с обвивом
 - с зацепом
 - ножницами
 - переходом на себя
2. Броски наклоном без действия ног
3. Броски наклоном с действием ног
4. Броски с поворотом спиной (через спиной)
5. Броски наклоном о действии ног:
 - подножки

□ обхваты

6. Броски через плечо «мельницы»

7. Передние боковые подножки

8. Передние подхваты

9. Сбивание действием ног

Также необходимо уметь вести схватки против двух, трех противников, принимать участие в двух или трех соревнованиях. Получить навыки судейской и инструкторской практики.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- * личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- * высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- * атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчество;
- * дружный коллектив;
- * наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- * проведение тематических праздников;
- * встречи с известными спортсменами;
- * тематические диспуты и беседы;
- * регулярное проведение итогов спортивной деятельности учащихся.

Важное в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Следует обратить внимание на этику спортивной борьбы не площадке и вне её. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Методическое обеспечение программы

Данная программа может полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

- Программно-методическое обеспечение
- Наличие дидактического материала
 - таблицы по темам занятий
 - индивидуальные карты занятий
 - плакаты и видеофильмы по темам занятий
- Наличие и использование в практике новейшего опыта работы в области педагогики
- Наличие материально-технического и спортивного оборудования
 - тренажерный зал
 - специализированная площадка для занятий
 - помещение для теоретических занятий
 - технические средства обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аниженов И.И. Техника вольной борьбы, - М., 1977г.
2. Банекиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов, - М., 1981г.
3. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. - М., 1989г.
4. Короновский В. Н., М. А. Яковлев, Защита и нападение - М., 1994.
5. Котирский В.П., Сорокин Н.Н., Техника классической борьбы, - М., 1978г.
6. Миндиашвили Д.Г. Подливаев Б.А., Вольная борьба. - М., 1996.
7. Тотоонти И.Х., Все о вольной борьбе, - Владикавказ, 1997г.
8. Травников А. Самозащита на 100%. Как победить любого противника. - М, 1980.
9. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба. - М., 1992.
10. Школьников, Н. М. Галковский, А. А. Харлампиев Самбо. Вольная борьба в одежде. - М., 1994.

Судейство соревнований

№ п/п	Результат схватки	Показатели в схватке	Штрафные очки			
			Победи телю	Побежден ному		
1.	Чистая победа	Фиксированное прикосновение лопатками к коврику, или снятие соперника его схватки, или преимущество в 12 и более баллов.	0	4		
2.	Победа с явным преимуществом	Преимущество 8-11 баллов по истечении времени схватки.	0,5	3,5		
3.	Победа по баллам	Преимущество от 1 до 7 баллов	1	3		
4.	Предупреждение	При наличии тех. баллов:				
		1. 0 предупреждений у одного, 3 предупреждения у другого.	0	4		
		2. 1 предупреждение у одного, 3 предупреждения у другого.	0	4		
		3. 2 предупреждения у одного, 3 предупреждения у другого.	0	4		
		<i>Без технических баллов.</i>				
		1. 0 предупреждений у одного, 3 предупреждений у другого.	0	4		
2. 1 предупреждение у одного, 3 предупреждения у другого.	1	4				
3. 2 предупреждения у одного, 3 предупреждения у другого.	1	4				