

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Вольная борьба»

Разработчик программы: Шелемин Е.М. педагог дополнительного образования.

Адресат программы: обучающиеся 7-17 лет.

Срок реализации: 4 года. Занятия проходят 2 -3 раза в неделю по 2-3 часа.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: На основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить двигательные умения и навыки в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств..

Объем программы:

. Учебная программа рассчитана на 4 года обучения, каждый год обучения включает в себя:

- теоретическую часть, которая состоит из **основных тем**, охватывающих необходимый объем знаний для учащихся спортивного кружка;
- практическую часть, которая включает в себя: общую и специальную физическую подготовку, которая усложняется по годам тренировок; технико-тактическую подготовку; психологическую подготовку, которая является неотъемлемой частью каждого занятия; судейско-инструкторскую практику, которая включает в себя правила оценивания бросков, в стойке, в партере, выходы за ковер, нарушения правил и регламент проведения соревнований (круговые, олимпийские, смешанные; личное, командное первенство).

В первый год обучения занятия в кружке по вольной борьбе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В второй год обучения 3 раза в неделю по 2 часа. В третий год обучения 3 раза в неделю по 3 часа. В четвёртый год обучения 6 раз в неделю по 3 часа.

Первый год обучения – 216 часа.

Второй год обучения – 216 часа.

Третий год обучения – 324 часа.

Четвертый год обучения – 324 часа.

Отличительные особенности программы: При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься вольной борьбой.

Формы и виды занятий: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, игры, эстафеты, подвижные игры с элементами борьбы. соревнования.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты первого года обучения

Должны знать:

- краткие сведения о строении организма человека; основные термины спортивной борьбы: борьба, партер, физические качества
- выполнять приемы в партере: «Скручивание», «Переворот с захватом рук», «Ключ», «Бросок через бедро», «Бросок через плечо»; «Проходы в ноги»; «Задняя подножка»; «Передняя подножка»;
- проводить тренировочные (соревновательные) схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников;
- выполнять нормативы по технической подготовленности (см. Приложение №2);
- проявлять терпение (основное проявление воли).

Проводимые соревнования: на первом году обучения занимающиеся не участвуют в соревнованиях.

Второй год обучения

В группу **второго года** обучения принимаются обучающиеся от 8 до 15 лет с базовой подготовкой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- выявление задатков и способностей детей;

-подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Должны знать:

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; костный скелет; осанка);
- понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Должны уметь:

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты»; «Рычаги»; «Броски наклоном»; «Броски подворотом»; «Проходы в ноги»; «Зацепы»; контрприемы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- выполнять нормативы по технической подготовленности (см. Приложение №2).

Проводимые соревнования:

соревнования внутри группы, внутриклубные;
-городские.

Третий год обучения

В группу **третьего года** обучения принимаются обучающиеся от 9 до 16 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы,
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы

Ожидаемые результаты третьего года обучения

Должны знать:

- краткая характеристика основных систем организма (нервная система; костно-мышечная система; сердечно - сосудистая система; система дыхания);
- краткие сведения о массаже;
- терминологию основных групп приемов в стойке и партере.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- выполнять нормативы по технической подготовленности (см. Приложение №2);
- выполнять приемы в партере и стойке: «Удержание и выходы наверх»; «Перевороты»; «Броски»; «Переводы»; «Нырки»; «Сваливание»; контрприемы.

Проводимые соревнования:

- соревнования внутри группы, внутриклубные;
- городские, областные.

В группу **четвертого года** обучения принимаются обучающиеся от 10 до 17 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Ожидаемые результаты четвёртого года обучения

Должны знать:

- питание спортсменов в различные периоды тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный);
- самоконтроль (признаки утомления, переутомления, перетренировка, их предупреждение, методы контроля);

- обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- выполнять нормативы по технической подготовленности (см. Приложение №2);
- выполнять приемы в партере и стойке: комбинации приемов на 2-3 движения; уходы и контрприемы с уходом с моста; «Броски прогибом»; «Броски вращения» (вертушка); «Броски подворотом» (мельницы); «Броски сбиванием»; «Броски скручивание»; атакующая борьба; борьба в защите.

Формы проведения итогов реализации ДОП:

Входной контроль –наблюдение, борьба по заданию;

Текущий контроль- сдача контрольных нормативов; подвижные игры с элементами борьбы; игры, эстафеты;

Промежуточная аттестация – переводные испытания., сдача контрольных нормативов, соревнования.

Список используемой литературы:

1. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.-Красноярск: Платина, 2004,-456с.: ил.
2. Подливаев Б.А. Вольная борьба (Текст): программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва /Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П.- М.: Советский спорт, 2003.-216с.
3. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек) –М : Советский спорт, 2012.-528с: ил.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») /Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А, Кузнецов А.С.- М: 2016.-390с.