

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района  
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного образования детей  
детско-юношеская спортивная школа  
муниципального района Ставропольский.  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » августа 2023г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
\_\_\_\_\_/ В.П.Казаева  
« 01 » августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения  
Вольная борьба «юный борец вольник» для детей с 8 до 10 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы :  
Старший тренер-преподаватель - Яконов О.И.  
Старший инструктор-методист - Стаканов Е.В.

Применяется тренерско-преподавательским  
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:  
Яконов О.И  
Метелкина А.В.

2023г.

## ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая образовательная программ физкультурно-спортивной направленности отделения Вольная борьба «юный борец вольник» для детей с 8 до 10 лет, (далее -Программа) является основным документом на 2022г., 2023г., 2024 учеб. год, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в отделении вольная борьба СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка(далее -ДЮСШ).

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

Программа разработана на основе Примерной программы по вольной борьбе: для системы дополнительного образования детей и взрослых в детско-юношеских спортивных школах.

Программа предназначена для детей в возрасте с 8 лет до 10 лет.

Срок освоения программы – 3 год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по виду спорта **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Учебно- тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих

виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба-это **спортивное единоборство** и **олимпийский вид спорта**, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от **греко-римской** и **борьбы на поясах**, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема

Изучение программного материала рассчитано на **Втягивающий** этапа спортивной подготовки.

Продолжительность обучения на втягивающем этапе (с 8 до 10 лет) составляет: 3 года.

На каждом годе обучения обучающий проходит модуль обучения: начально-ознакомительный, основной втягивающий и углубленный (в каникулярный период июнь-август).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
втягивающем этапе	3	8	12-15	20

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели(46 недель непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно тренировочных сборах, спортивных площадках и т.д.)

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим.число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)		Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель	52 недели	

				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающ ий	8-10	20	3,5- 4	161		182			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно- массовых мероприятиях

### Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе ( чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающи й	8-10	20	3,5 - 4	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно- массовых мероприятиях

#### Учебный план Программы 3,5 - 4 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально- ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20

5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

**Учебный план Программы 3,5 - 4 часа в неделю,  
втягивающий этап обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.**

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2023 -2024 учебный год  
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4,5,7,8),	2
	2	1	ОФП (Тема №4, №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №2,№6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	3	1	ОФП (Тема №8,№2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2

	4	1	ОФП (Тема №3, №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2
	5	1	ОФП (Тема №4, №8),	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2
октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2,№6, №4) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	7	1	ТПП,Теория тема № 1,2,5.	2
		2	ОФП(Тема №1,№5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	8	1	ОФП(Тема №3,№5)	2
		2	Теория тема № 3,4,5.	2
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8, №2) СФП №4, ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4,№8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	13	1	ТПП, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, №5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4,№8, №6) СФП №4, ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №6,№8) СФП №4, ТПП №3	2
декабрь	16	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2

		2	ОФП(Тема №2,№6) ТТП №4	2
	17	1	ОФП(Тема №8,№2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №8,№2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТТП№3,4	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТТП № 1,2,3	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП(Тема №4,№8) СФП №7, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
январь	20	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2
	21	1	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ТТП №4, Теория тема № 2,5.	2
	22	1	ОФП(Тема №1, №5)	2
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ТТП №3,4, ОФП(Тема №4, №8)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2
	25	1	ОФП(Тема №2, №6)	2
		2	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	26	1	Соревнования	2
		2	ТТП № 3,4	2
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4,2,3	2
		2	Соревнования	2
	28	1	Теория тема № 3,5.	2

март		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	29	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	30	1	ОФП(Тема №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
	31	1	Соревнования	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП ( ТЕМА №4) ТПП (ТЕМА №4)	2
	32	1	Соревнования	2
		2	ОФП(Тема №4, №5) СФП (ТЕМА №7)	2
	апрель	33	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)
2			ОФП(Тема №2, №6)	2
34		1	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №1, №5)	2
35		1	Соревнования	2
		2	ТПП №1,4, Теория тема № 2,3.	2
36		1	Соревнования	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	38	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТПП	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2
	39	1	ОФП(Тема №8, №2)	2
		2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	40	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТПП №2	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
июнь	41	1	ОФП(Тема №4, №8)	2



			СФП №4, ТПП №4	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4,2	2
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4,3	2
	43	1	ОФП(Тема №1,№5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	44	1	ТПП№3,4, ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №4,№8) СФП №4, ТПП №4,3	2
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
	46	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	47	1	ОФП(Тема №1,№5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	48	1	Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
Август	49	1	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	50	1	Соревнования	2
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	51	1	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6)	2
		2	Соревнования	2
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2

		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

№	Разделы подготовки	Тема занятия	Час
1	Теория	Тема №1: История вольной борьбы	8
		Тема №2: Правила вольной борьбы	
		Тема №3: Судейство вольной борьбы	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, вольной борьбы.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в спорте вольной борьба.	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота( пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Бросковые упражнения	58
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для ухода от броска	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для борьбы в партере.	
		ТЕМА №4: Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	
		ТЕМА №5: Упражнения для развития ног.	
4	Тактическая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Атакующие действия	43
		ТЕМА №2: Действия в обороне	
		ТЕМА №3: Действия в партере	
		ТЕМА №4: Игровые действия, подвижные игры	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	18
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	

		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренин. Сборов.	3
Всего			208

### **Основные формы организации тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## **Втягивающий этап подготовки:**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации – вольной борьбы - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий вольной борьбой.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

### **Основные направления тренировок.**

Втягивающий этап подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этом этапе обучения целесообразно выдвигать, на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 8-12 лет, у девочек 8-12 лет. В связи с этим на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в вольной борьбе и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### **Особенности обучения.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно уделять 10-15 минут.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этом этапе подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий РАЗРЯД.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

### **Физическая культура как средство всестороннего развития личности..**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных борцов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Зарождение и развитие борьбы**

Выдающиеся борцы прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Понятие спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального

функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

### **Терминология, применяемая в БОРЬБЕ**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### **Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения.

Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма борцов, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

### **Противодействие допингу в спорте**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка (ОФП) .**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

## **Программный материал по ОФП.**

### **1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;

– упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

## **2) Упражнения легкой атлетики**

– Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;

– Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,

– Прыжки в длину с места

## **3) Упражнения акробатики**

– Перекаты,

– кувырки,

– стойки на лопатках, голове

## **4) Спортивные игры, Подвижные игры и эстафеты**

– Футбол,

– Ручной мяч

## **2) Специальная физическая подготовка СФП.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для борьбы.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в борьбе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

### **Программный материал по СФП**

– Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.

– Страховка и самостраховка.

– Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

– Имитация приемов без партнера и на резине.

– Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

## **3) Техничко-тактическая подготовка**

### **Программный материал этапа:**

– Основные положения вольников, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

– Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

– Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

– Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

– Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

– Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лежа.**

**Борьба стоя (броски)**

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО

## 1. Общие требования безопасности

К занятиям по борьбе допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по вольной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия, известить тренера о неисправности.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

## 3. Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.



## 5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

### Этика поведения.

#### 1. С почтением относись к тренеру

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

#### 2. Уважай достоинство соперника и партнера.

- не веди грубой и нечестной борьбой;
- помогай партнеру в освоении техники;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

#### 3. Привязанность к духу борцов

- раз я решил заниматься борьбой, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- не допускать неуважительного отношения к дзюдо

#### 4. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Для каждого борьба начинается с поклона. Борец кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону борцов вольников, сохранить его дух.

Традиционные способы приветствия соблюдаются на всех соревнованиях во всем мире. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются.

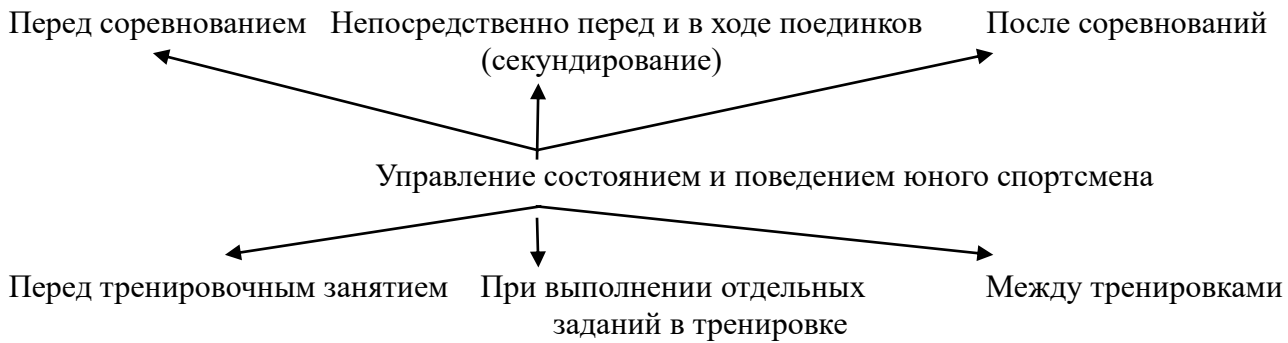
**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный

процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические – ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

Схема ситуативного управления психическим состоянием юных спортсменов:



Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах была направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях

осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения

обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**Требования на зачисление в группы СОГ** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей через систему АСУ РСО, достигшие 8 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

## **Список литературы**

### **Используемая литература:**

Вольная борьба Программа для детско-юношеских спортивных школ, групп начальной подготовки. Авторы – профессор, заслуженный тренер СССР, ЗМС, Шахмурадов Ю.А., доктор пед. наук Пилюян Р.А., ст. преподаватель кафедры ГЦОЛИФК Живорой П.В., аспирант кафедры борьбы Бардамов Г.Б. М., 1991 г.

4)Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М., ФиС, 1984 г.  
Под ред. Р.А. Пилюяна Начальный этап в многолетней подготовке борцов (учебное пособие),

Малаховка ,1991 г.

Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа

(для групп общей физической подготовки, спортивно- оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), групп начальной подготовки по дзюдо в ДЮК ФП, ДЮСШ); рук. авторского коллектива Свищев И.Д., М., 2003 год.

Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, М., 1998 г.

Ссылка ресурса ( сайт организации, где реализуются программы) - <http://www.sport1-sch.cuso-edu.ru/onset/training/program/>