

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа имени
Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 3 от 29.08.2019 г.



«Утверждаю»
Директор Гимадиев И. И.
Приказ № 231/1 от 02.09.2019 г.

**Спортивно-оздоровительная программа
по виду спорта борьба на поясах
«Юный борец»**

**Срок реализации программы: 1 год
Разработал: тренер Валиев И. М.**

**г. Нурлат
2019 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть программы.....	4
3. Организационно – методические указания и тематический план	4
4.Содержание программы	7
4.1. Теоретические знания.....	9
4.2. Общая физическая подготовка.....	10
4.3. Специальная физическая подготовка.....	10
4.4. Воспитательная работа.....	11
4.5. Психологическая подготовка.....	11
4.6. Врачебный контроль.....	11
4.7. Система соревнований.....	11
5. Методическое обеспечение программы.....	12
5.1. Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.....	12
6. Список литературы	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физически и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость.

Цели программы:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта;
- повысить процесс формирования здорового образа жизни во внеурочное время;
- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой на поясах.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- научить выполнению приёмов борьбы на поясах.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;

- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.
- формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
- **Ожидаемый результат**

Спортсмены

- 1) умеют выполнять приёмы борьбы в поединке;
- 2) развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость;
- 3) владеют методами самоконтроля;
- 5) становятся законопослушными и конкурентоспособными личностями.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с 7 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

- обеспечивает стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта.

Количество часов в год – 184.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрастному, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся в возрасте 7-17 лет, желающие заниматься борьбой на поясах и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно - тренировочной работы, часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4 часа	7-18 лет	20 человек

Перевод учащихся в группу начальной подготовки 1года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. 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.

Основная цель тренировки:

Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и различных видов спортивных единоборств. Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходимо для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий борьбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки: Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и

целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепленными соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты в основной части занятия, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля.

Уже на этом этапе тренировки включают использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. комплекс методик позволит определить:

- А). Состояние здоровья юного спортсмена;
- Б). Показатели телосложения;
- В). Степень тренированности;
- Г). Уровень подготовленности;
- Д). Величину выполненной тренировочной нагрузки.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Учебный план отделения борьбы на поясах
спортивно-оздоровительной группы**

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Общая физическая подготовка	129
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Технико-тактическая подготовка	12
4.	Теоретическая подготовка	5
5.	Контрольное тестирование	8
6.	Медицинское обследование	2
Всего часов в неделю		4
Всего часов в год		184

**Примерный план – график распределения учебных часов для борцов
на спортивно-оздоровительном этапе (4 часа в неделю)**

Разделы подготовки	Для спортивно-оздоровительных групп (4 часа)										
	Месяцы										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	8	Итого
ОФП	14	12	13	13	13	13	13	13	13	12	129
СФП	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28
Теория	1	1	1	-	-	1	-	-	1	-	5
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	-	1	1	2	1	2	1	1	2	1	12
Контрольное тестирование	-	2	-	-	2	-	-	2	-	2	8
Медицинское обследование	2									-	2
ИТОГО	18	19	18	18	19	19	17	19	19	18	184

Примерный учебный план рассчитан на 46 недель занятий.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже с более раннего возраста), создало

предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырех часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); возрастные особенности физического развития (представленные в таблице).

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

4.1. Теоретические занятия.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий.

Теоретические знания имеют целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Возникновение и развитие борьбы на поясах	История борьбы на поясах.
5	Выдающиеся борцы	Чемпионы и призеры РФ, РТ, района, ДЮСШ.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

4.2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом, лазание по канату, упражнения на брусках.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки с отягощениями, ходьба и бег в гору, упражнения со скакалкой.

Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: ходьба и бег в различном темпе, ходьба скоростными шагами правым и левым боком вперед.

Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стенки, мост из положения лежа и стоя.

Упражнения для формирования правильной осанки – эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, футбол, и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

4.3. Специальная физическая подготовка.

• Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

4.4. Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения воспитанника во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

План мероприятий:

- Спортивный праздник: «Посвящение в спортсмены»;
- Спортивно-оздоровительный праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- Экскурсия в музей;
- Походы.

4.5. Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки борцов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

4.6. Врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

4.7. Система соревнований.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Формы проведения соревнований среди младших юношей и девушек.

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель
1	Проведение поединка по правилам борьбы на поясах.	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
5	Соревнования по демонстрации техники.	+
6	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Нормативы по борьбе на поясах для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	2	1	-	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	7	5	4
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	5	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на	8	7	5	6	5	4

спине с фиксированными стопами (к/р)						
Прыжок в длину с места, см	140	130	120	125	115	100

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991.
3. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. – М.: ФК, 2006 .
4. Сайт «Республиканский центр физической культуры и юношеского спорта РТ».
5. Сайт образования и науки РТ.
6. Сайт федерации борьбы на поясах.