

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**для образовательных учреждений**

(детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы и училища олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием)

## **ПРОГРАММА**

## **ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

**для групп спортивного оздоровления,**

**начальной подготовки**

**и учебно-тренировочных групп**

**Нижевартовск**

**Евгений Головихин**  
**Программа по вольной**  
**борьбе для групп спортивного**  
**оздоровления, начальной**  
**подготовки и учебно-**  
**тренировочных групп**  
**Серия «Программы**  
**спортивной подготовки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3956575](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3956575)*

*Программа по вольной борьбе для групп спортивного оздоровления, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп: Нижневартовск;*

### **Аннотация**

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» разработана для обучающихся 10–17 лет. Программа рассчитана на 8 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к вольной борьбе, имеющих медицинский допуск.

# Содержание

Пояснительная записка	4
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Евгений Васильевич  
Головихин  
Программа по  
вольной борьбе для  
групп спортивного  
оздоровления, начальной  
подготовки и учебно-  
тренировочных групп**

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» разработана для обучающихся 10–17 лет. Программа рассчитана на 8 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к вольной борьбе, имеющих медицинский допуск.

Программа написана с учетом рекомендаций МИНИ-

СТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ на основании «ПИСЬМО от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ», составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ. Программа по вольной борьбе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основе конституции РФ, типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, Положения о детско-юношеской спортив-

ной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденной Госкомспортом и Минздравом РФ, регламентирующей работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", распоряжении Президента N 805-рп от 2007, Указе Президента РФ от 3 декабря 2008 г. 1715, приказе № 48 Министерства спорта и туризма России от 21 ноября 2008 г. "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации", письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных

категорий граждан РФ.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями происходящими в системе Российского образования в учебных программах спортивных школах в системе дополнительного образования развивающих вольную борьбу как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, занятия вольной борьбой являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

При составлении программы использованы отдельные положения типовой программы для образовательных учреждений, созданной под руководством доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного тренера России, мастера спорта международного класса, руководителя комплексной научной группы ЦСП СКЮ Головихина Е.В., действительного члена РАН академика, профессора, доктора педагогических наук Железняк Ю.Д., действительного члена РАН академика, профессора, доктора педагогических наук Краевского В.В., доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного тренера СССР Мендешвили Д.Г, учтен опыт подготовки Заслуженных мастеров спорта Бесика Кудухова, Хаджимурата Гацалова, Алана Гагоева, Заслуженного тренера России Рожкова В.М.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи

содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Вольная борьба приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков вольной борьбе.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в вольную борьбу.

**Отличительной особенностью** данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии явля-

ется усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение вольной борьбе.**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам вольной борьбы;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

**Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по вольной борьбе;

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по вольной борьбе;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

В основе обучения вольной борьбы лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности обучаю-

щихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает отдельные приемы вольной борьбы, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой вольной борьбы. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** – переход от простого к

**сложному.** Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения. 1 год в спортивной оздоровительной группе, 3 года в группе начальной подготовки и 5 лет в учебных тренировочных группах.

**Формы и режим занятий:** Многообразие форм занятий физическими упражнениями требует их классификации – распределения на основании каких-либо признаков на соподчиненные группы:

- урочные формы – индивидуальные и групповые;
- неурочные формы – индивидуальные занятия, групповые занятия, которые являются формами массовой оздоро-

вительной физической культуры.

К основным относятся сравнительно крупные формы занятий, которые позволяют создавать необходимые условия для эффективного обучения двигательным действиям, развития физических качеств и поддержания тренированности.

Таковыми являются прежде всего урочные формы. Вместе с неурочными они расширяют возможность рациональной организации системы занятий для достижения поставленных целей или решения отдельных задач физического воспитания.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой организации систематических занятий в физическом воспитании признано учебно-тренировочное занятие, оправдавшее себя в длительной практике.

Традиционной и основной формой организации занятий является урок, как исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась достаточно длительное время.

В уроке создаются наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.

Учебно-тренировочное занятие является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно

и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

**Режим проведения** занятий зависит от календарного плана, соревнований, макро, мезо и микроцикла. В основном в утвержденном временном графике от 6 часов до 18 часов в неделю

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности прописаны в программе.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является количество занимающихся на этапах СОГ и ГНП, и спортивные результаты на этапах УТГ.

Образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях развивающих вольную борьбу со спортсменами различного уровня подготовленности.

Программа содержит: исторические аспекты развития вольной борьбы в СССР и России, здоровье-формирующие

принципы физического воспитания в спорте. В нормативной части изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы по этапам обучения, система многолетней подготовки спортсменов в борьбе, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения вольной борьбе, двигательно-координационные основы и структура технических действий в спортивном поединке, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

### **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 с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, на-

правленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что дости-

гается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.