

Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов
детей и молодежи «Асториум»

Утверждено экспертным советом

Протокол № 2 от 21.05.2021 г.

Рабочая программа

«Спортивная борьба»

Направление « Спорт»

Количество часов на реализацию – 84 часа

Класс (с 5 по 11)

Срок реализации (01.10.21 г-23.1-.21 г.)

Разработчик программы

Сахияев Сергей Дабажапович,

Улан-Удэ

2021 г.

Аннотация

- Программа составлена на основе «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба (мужчины и женщины)» - М.: 2016. – с. ISBN
- Цели и задач курса: формирование спортивного мастерства борцов по спортивной борьбе, укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью дальнейшего повышения спортивных результатов.
- Программа составлена на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Минспорта РФ от 27.03.2013 N 148), с учётом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325), нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ олимпийского резерва Российской Федерации, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров по спортивной борьбе и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории спортивной борьбы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результатом реализации программы является

- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта тренировок приближенных к тренировочным мероприятиям и соревнованиям;

Описание планируемых результатов обучения на весь срок реализации программы:

- формирование спортивной мотивации юных борцов связано с увеличением их интереса к занятию спортивной борьбой, составлением планов тренировок в зоне ближайшего развития, получением информации о перспективах занятий борьбой, о способах достижения высоких спортивных результатов.
- просмотр и отбор перспективных юных борцов из районов Республики Бурятия для углубленной специализации по спортивной борьбе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Данный раздел содержит текстовое описание курса программы,

Курс включает в себя:

- укрепление интереса к занятиям спортивной борьбой;
- усвоение информации об истории развития спортивной борьбы в СССР, России и за рубежом;
- информирование о причинах и целях развития спортивной борьбы, как вида спорта, о воспитательном и прикладном её значении;
- усвоение знаний о Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;
- дальнейшее укрепление здоровья, увеличения функциональных возможностей организма и закаливание спортсменов;
- повышение уровня общей, специальной физической и психической подготовленности борцов;
- закрепление знаний о мерах безопасности при занятиях спортивной борьбой, правилах поведения в спортивных залах и сооружениях и закрепление навыков их практического выполнения;
- расширение и углубление знаний о технической подготовке, расширение ее вариативности и совершенствование коронных приемов;

увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество учебно-тренировочных и соревновательных схваток, подводящих упражнений, режимов выполнения тренировочных заданий и сокращение интервалов отдыха);
 совершенствование выполнения коронных приемов;
 общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения коронных приемов, технических связок и технико-тактических действий в тренировочных и соревновательных условиях;
 развитие внутреннего контроля (умение «слушать и настраивать себя») в процессе выполнения подготовки и участия в соревнованиях;
 ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью осуществления контроля психоэмоционального состояния в условиях тренировок и соревнований;
 обучение правилам ведения дневника, ведение индивидуального дневника юного борца;
 выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта, умение в разминке показать упражнения общефизической и специальной направленности, проводить первую часть разминки в присутствии тренера, показать основные элементы базовой техники приемов спортивной борьбы, находить ошибки в действиях товарищей и помогать им их исправлять, пропагандировать спортивную борьбу среди друзей и товарищей по школе;
 участие в соревнованиях различного ранга;
 усвоение обязанностей и прав участника соревнований в соответствии с их правилами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Вводное занятие

№	Раздел	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Формы и виды контроля	Количество часов
1.	«Теория»	Вводное занятие. Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивной борьбе, правила поведения в спортивных залах и спортивных сооружениях.	Ознакомление с задачами и планом предлагаемого курса. Ознакомление с техникой безопасности	Анкета Заполнение журнала по ТБ	90 мин

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

№	Раздел	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Формы и виды контроля	Количество часов
1.	Теория	История спортивной борьбы	Ознакомление с историей спортивной борьбы	Заполнение анкеты	90 мин
	Практика	Совершенствование переводов в партер.	Практическое занятие Разминка (ОРУ, Спец Упр-я Переводы в партер, отработка коронных приемов, стретчинг).	Фото, видео техники выполнения двигательных действий в стойке	90 мин
2.	Теория	Способы тактической подготовки	Ознакомление со способами тактической подготовки.	Тестирование	45 мин
	Практика	Совершенствование борьбы в партере	Практическое занятие Разминка (ОРУ, Спец Упр-я, отработка приемов борьбы в партере, стретчинг).	Фото, видео техники выполнения двигательных действий в партере	90 мин
		Определение уровня физической подготовленности	Выполнение контрольных упражнений	Результаты тестирования	45 мин
3.	Теория	Модели ведения соревновательных поединков	Ознакомление с моделями соревновательных поединков	Письменный анализ предложенных поединков	45 мин.
	Практика	Повышение уровня функциональной подготовленности	Практическое занятие (Разминка, кросс).	Показатели нагрузки, ЧСС	90 мин
		Релаксационные и восстановительные упражнения	Практическое занятие Плавание	Опрос, показатели ЧСС, АД	45 мин

4.	Теория	Способы формирования атакующего стиля борьбы	Ознакомление со способами формирования стиля борьбы	Заполнение индивидуальных анкет	45 мин
	Практика	Совершенствование технических действий в стойке, повышение вариативности техники борьбы	Практическое занятие Разминка (ОРУ, Спец Упр-я, отработка приемов борьбы в стойке, стретчинг).	Фото, видео техники выполнения двигательных действий в стойке	90 мин
	Практика	Подвижные игры	Игры с элементами борьбы	Педагогический опрос и беседа	45 мин
5.	Теория	Классификация приемов борьбы в стойке	Ознакомление с классификацией приемов борьбы в стойке	Устный опрос, обсуждение полученной информации	45 мин
	Практика	Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие Разминка: ОРУ, Спец Упр-я, УТС	Фото, видео УТС, Обсуждение, рекомендации	45 мин
	Практика	Тренажерный зал	Практическое занятие Разминка: ОРУ, Повышение уровня ОФП и СПФ	Выработка рекомендаций для дальнейшего повышения уровня ОФП и СПФ	90 мин
6.	Практика	Повышение уровня общей выносливости	Кроссовая подготовка	Показатели нагрузки, ЧСС	45 мин
	Теория	Средства и методы восстановления	Ознакомление со способами и методами восстановления	Устный опрос, обсуждение полученной информации	45 мин
	Практика	Релаксационные и восстановительные упражнения и мероприятия	Практическое занятие Плавание и подвижные игры на воде	Визуальный контроль, опрос, показатели ЧСС, АД	90 мин

7.	Теория	Классификация приемов борьбы в партере	Ознакомление с классификацией борьбы в партере	Заполнение анкеты	90 мин
	Практика	Совершенствование бросков подворотом.	Практическое занятие Разминка (ОРУ, Спец Упр-я Броски подворотом, отработка коронных приемов, стретчинг).	Фото, видео техники выполнения двигательных действий в стойке	90 мин
8.	Теория	Анализ техники сильнейших борцов	Ознакомление с техникой сильнейших борцов.	Устный опрос	45 мин
	Практика	Совершенствование борьбы в партере. Коронные приемы	Практическое занятие Разминка (ОРУ, Спец Упр-я, отработка приемов борьбы в партере, стретчинг).	Фото, видео техники выполнения двигательных действий в партере	90 мин
	Практика	Определение уровня специальной подготовленности	Выполнение контрольных упражнений	Результаты тестирования	45 мин
9.	Теория	Тактика участия в соревнования	Ознакомление с тактикой участия в соревнованиях	Опрос	45 мин.
	Практика	Повышение уровня функциональной подготовленности	Практическое занятие (Разминка, кросс).	Показатели нагрузки, ЧСС	90 мин
		Релаксационные и восстановительные упражнения	Практическое занятие Плавание	Опрос, показатели ЧСС, АД	45 мин
10.	Теория	Индивидуальная подготовка	Ознакомление с понятием индивидуальная подготовка	Заполнение индивидуальных анкет	45 мин
	Практика	Совершенствование технических действий в стойке,	Практическое занятие	Фото, видео техники	90 мин

	Практика	повышение вариативности техники борьбы Подвижные игры	Разминка (ОРУ, Спец Упр-я, отработка приемов борьбы в стойке, стретчинг). Игры с элементами борьбы	выполнения двигательных действий в стойке Педагогический опрос и беседа	45 мин
11.	Теория	Основы диетологии	Ознакомление с основами диетологии	Устный опрос, обсуждение полученной информации	45 мин
	Практика	Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие Разминка: ОРУ, Спец Упр-я, УТС	Фото, видео УТС, Обсуждение, рекомендации	45 мин
	Практика	Тренажерный зал	Практическое занятие Разминка: ОРУ, Повышение уровня ОФП и СПФ	Выработка рекомендаций для дальнейшего повышения уровня ОФП и СПФ	90 мин
12.	Практика	Повышение уровня общей выносливости	Кроссовая подготовка	Показатели нагрузки, ЧСС	45 мин
	Теория	Допинг и борьба с ним	Ознакомление с требованиями ВАДА	Устный опрос, обсуждение полученной информации	45 мин
	Практика	Релаксационные и восстановительные упражнения и мероприятия	Практическое занятие Плавание и подвижные игры на воде	Визуальный контроль, опрос, показатели ЧСС, АД	90 мин

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Общее оборудование

Борцовский ковер 12x12м 2 комплекта, весы до 200 кг 2 шт, доска информационная, зеркало 2x3, скакалки гимнастические 20 шт, урна-плевательница 2 шт, табло для проведения соревнований, учебно тренировочных и контрольных схваток 2шт, многофункциональные тренажеры для ОФП и СПФ, маты гимнастические – 20 шт, манекены борцовские 10 кг, 15 кг, 20 кг, маты для отработки бросков 2 шт, амортизаторы резиновые – 30 шт, перекладки навесные – 6 шт; брусья навесные – 6 шт; футбольные мячи – 30 шт; стенка шведская 6 шт; гири 16 кг – 2шт; 24 кг – 2 шт; 32 кг – 2 шт, тяжелоатлетическая штанга стандартная – 2 шт; набор блинов тяжелоатлетических – 2 комплекта; Набор разновесовых гантелей – 2 шт; дезинфицирующие средства с разбрызгивателем, бумага А-4, принтер МФУ ч/б с возможностью работой с флэшкой, камера – скоростная съемка не менее 600 кадров в секунду, флэшка для камеры высокоскоростная, штатив, ноутбук, телевизор с диагональю не менее 40 дюймов, Wi-fi, HDMI порт, провода соединения, фотоаппарат.

Оборудование тренерского состава

Секундомер 4 шт, борцовки (обувь) 4 пары, костюм ветрозащитный 4 шт, костюм разминочный 4 шт, кроссовки для зала 4 пары.