

Принята:
на заседании тренерско-
педагогического совета
МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе»
Протокол № 1 от 09.01.2024г.

Утверждает:
Директор МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе»
_____ О.Н.Аладжев
Приказ № 1/025-3 от 09.01.2024г.

ОТДЕЛ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

для детей от 6 лет

Армавир, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Режим образовательного процесса и наполняемость СОГ	6
1.2. Годовой план физической подготовки для СОГ	7
II. Содержание программы	8
2.1. Правила посещения спортивного зала	10
2.2. Физическая подготовка	12
2.2.1. Средства и методы практических занятий	12
III. Информационное обеспечение программы	13

I. Пояснительная записка

Программа физической подготовки утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1490 от 05.12.2018г. и с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы в соответствии с утвержденной муниципальной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» в МБУ ДО «СШ по спортивной борьбе» г. Армавира.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости силовых и координационных возможностей).

Актуальность программы заключается в том, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6 лет, желающих заниматься спортивной борьбой.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления (от родителей или законных представителей до 18 лет). Продолжительность прохождения обучения по данной

программе не ограничена, охватывает весь период занятий в СШ. В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей и взрослых.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- привлечь максимально возможное число детей и взрослых к систематическим занятиям спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю спортивная борьба;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 лет).

По возрасту, физическому развитию группы разделяются на:

СОГ-1 - обучающиеся от 6 до 9 лет;

СОГ-2 - обучающиеся от 10 до 13 лет;

СОГ-3 - обучающиеся от 14 до 16 лет;

СОГ-4 - обучающиеся с 17 лет и старше.

Решение о проведении тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста определяется настоящей Программой. На обучение по программе физической подготовки так же зачисляются лица, не выполнившие нормативных требований при зачислении/обучении (при переводе на следующий этап подготовки) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» на этапах спортивной подготовки: НП, УТ и ССМ.

Численный состав занимающихся, объем работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии данной программой.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в группы СО. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для

начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия спортивной борьбой.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники единоборства,
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Учебный план, рассчитанный на весь период обучения, предусматривает теоретическую, физическую и интегральную подготовку.

Возраст детей и взрослых, участвующих в реализации данной образовательной программы от 6 лет.

Срок реализации программы весь период.

Весь учебный материал позволяет инструктору по спорту дать единое направление в тренировочном процессе. Каждый этап обучения решает определенные задачи.

СОГ-1:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание настойчивости, целеустремленности и самодисциплины.

СОГ-2,3,4:

1. Укрепление здоровья и достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники спортивной борьбы.
3. Совершенствование соревновательного опыта в соревнованиях по греко-римской борьбе.
4. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.
5. Достижение первых спортивных результатов.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия; индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию инструктора по спорту; лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

1.1. Режим образовательного процесса и наполняемость СОГ:

Наименование группы	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество недель в году	Количество часов в год
СОГ – 1	с 6 лет	10	от 3 до 6	от 3 до 6	48	144
СОГ – 2	с 10 лет	10	от 3 до 6	от 3 до 6	48	144
СОГ – 3	с 14 лет	10	от 3 до 6	от 3 до 6	48	144
СОГ – 4	с 17 лет	10	от 3 до 6	от 3 до 6	48	144

Ожидаемые результаты:

1. Укрепления общего здоровья и иммунитета;
2. Повышение показателей общего физического состояния и повышение качества выполнения физических упражнений;
3. Приобретение необходимых спортсмену психологические качества;
4. Накопление соревновательного опыта;
5. Сохранение и повышение интереса к занятиям.

Ожидаемый конечный результат освоения программы;

Улучшение качества набора в группы по программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» греко-римская борьба, в том числе способных и одарённых детей.

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у тренирующихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники борьбы; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Перевод тренирующихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения осуществляется решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача. Для подведения итогов реализации дополнительной программы кроме внутренних соревнований, тренирующиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

1.2. Годовой план физической подготовки для СОГ:

№ п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во занятий)
1	Количество занятий (посещений) в неделю	3
2	Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 48 недель в году, в том числе:	144
3	Общепфизическая подготовка (ОФП)	88
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	4
5	Техническая подготовка (ТП)	9
6	Различные виды спорта и подвижные игры (РазВСПодИг)	33
7	Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	9
8	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	1

Организация тренировочного процесса в группах СО по спортивной борьбе и его содержания принципиальных различий не имеет.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 60 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке): 3-5 мин.
- Элементы акробатики: 6-10 мин.
- Игры в касания: 4-7 мин.
- Освоение захватов: 6-10 мин.
- Упражнения на борцовском мосту: 5-7 мин.

Распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Занятие	Стойка	Партер
60 мин	14-15 мин	5-6 мин

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

II. Содержание программы

Программа физической подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач физической подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья обучающихся.

СОГ-1

Задачи

- укрепление здоровья детей и достижение полноценного физического развития;
- формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- поддержание интереса к двигательной деятельности

1. Теоретическая подготовка

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты

СОГ-2

Задачи

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование у детей умений, и навыков правильного выполнения двигательных действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности;
- обучение технике движений: ходьбы, бега, прыжков, баскетболу, футболу, волейболу;

1. Теоретическая подготовка

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила спортивных игр;

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- умение сохранять правильную осанку;

- упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;
- упражнение на ориентировку в пространстве;
- упражнения на координацию движения;
- спортивные игры;

3. Тесты

СОГ-3 и СОГ-4

Задачи:

- формирование навыков сохранения правильной осанки;
- повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и спортивных упражнений;
- развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
- воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений в подвижных и спортивных играх;
- развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

1. Теоретическая подготовка

- физическая культура и спорт в России.
- история спортивных игр.
- техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.
- гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.
- инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.
- правила подвижных и спортивных игр.

2. Практическая подготовка

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

3. Спортивные игры

Баскетбол

3 год обучения

- упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
- упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча;
- упражнения для обучения ведению мяча;
- упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

4 год обучения

- упражнения и игры с передачей мяча;
- упражнения и игры с ведением мяча;
- упражнения и игры с бросками мяча в корзину;
- учебная игра.

Футбол

3 год обучения

- игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;
- игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приём мяча;
- игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
- игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча;
- учебная игра.

4 год обучения

- игровые упражнения, направленные на обучение ведения мяча попеременно обеими ногами;
- игровые упражнения, на развитие точности попадания мячом в предметы, забивания в ворота;
- игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;
- учебная игра.

Волейбол

3 год обучения

- упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
- упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике приема, передачи мяча;
- упражнения в парах.

4 год обучения

- упражнения и игры с приемом и передачей мяча;
- упражнения и игры с подачей мяча;
- упражнения в парах.

2.1. Правила посещения спортивного зала:

1. Во время проведения учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны иметь спортивную форму, соответствующую виду спорта (борцовское трико или тренировочный костюм, борцовки).
2. До выхода в спортивный зал, обучающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя **чистую спортивную форму и чистую обувь**, отведённую для посещения занятий в спортивном зале по спортивной борьбе (борцовки), снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, серёжки, цепочки, нательные крестики, наушники и т.д.).
3. Необходимо убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать инструктору по спорту.
4. Ногти на руках должны быть подстрижены.

5. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

6. Не допускается посещение занятий в обуви с грязной подошвой, не отвечающей санитарным нормам.

7. Одежда для спортзала должна быть индивидуальна для данного спортивного зала.

8. Не допускается к учебно-тренировочным занятиям обучающийся в одежде и обуви, в которой находился вне спортивного зала.

К занятиям в зале борьбы допускаются лица, обучающиеся в спортивной школе. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством инструктора по спорту. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту. В отсутствие инструктора по спорту обучающиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.

При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки. Тренирующиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора по спорту. Во время тренировочной схватки по свистку инструктора по спорту (инструктора) обучающиеся немедленно прекращают упражнения.

Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке инструктором по спорту и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений тренирующимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход обучающихся проходит под контролем инструктора по спорту.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях инструктор по спорту обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и

требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

2.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение школьников разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, волейбол, футбол). А так же из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижных игр.

2.2.1. Средства и методы практических занятий

- традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов;
- занятие с использованием тренажёров;
- занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).

Практическое занятие состоит из трех частей

- ***подготовительная*** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);
- ***основная*** (упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся спортивные и подвижные игры).
- ***заключительная*** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренерским советом. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

III. Информационное обеспечение

1. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 стр.
3. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 стр.
4. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
5. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 6-8 лет» Москва - Просвещение 2004 г.
6. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
7. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей », Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-9 лет. Москва Владос-2001г.

Перечень Интернет-ресурсов:

- (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.
- (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
- (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
- (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
- (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.