**Ахвахская районная детско-юношеская спортивная школа**

**Дополнительного образования детей**

***Учебно-тематический план по вольной борьбе***

**Тренер-преподователь: Имахов Б.А.**

**С.Кудиябросо**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп отделения вольной борьбы, для обучающихся начальных классов 7-10 лет и обучающихся старших классов  15-17 лет. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп РДЮСШ.**

**Цели и задачи программы:**

**- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;**

**- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;**

**- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;**

**- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.**

**Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивном кружке, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.**

**При работе над программой были учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия могут проводится самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).**

1. **ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы оббьем часов по каждому разделу программы.**

**Методические рекомендации по теоретической подготовке**

**Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино – и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах,  а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием из содержания.**

**Примерные темы для теоретической подготовки**

**Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.**

**Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует  учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.**

**Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Евровы).**

**Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.**

**Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской и вольной борьбе, по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы. Задачи отделений спортивной борьбы детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.**

**Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы**

**Правила поведения в спортивной зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в спортивной борьбе.**

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца**

**Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание),  водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.**

**Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.**

**Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Обьективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.**

**Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.**

**Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

**Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | | |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Рост** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Мышечная масса** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Быстрота** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые качества** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **Выносливость (аэробные возможности)** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Анаэробные возможности** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Гибкость** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Координационные способности** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |

**- тренировочные задания для проведения разминки**

**Цель разминки – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.**

**Разминка может делиться на две части – *общую и специальную*.**

**-  развития быстроты и скоростных качеств**

**Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.**

**Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:**

**- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;**

**- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.**

**- развитие скоростно-силовых качеств.**

**Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:**

**- развивая максимальную скорость;**

**- развивая максимальную силу.**

**-развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

**Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального.**

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

1. **Общие требования безопасности**

**1.1.К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.**

**1.2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.**

**1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:**

**-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.**

**1.4.Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.**

**1.5.При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном обьекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.**

**1.6.Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.**

**1.7.О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.**

**1.8.В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.**

**1.9.Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.**

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

**2.1.Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**

**2.2.Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.**

**2.3.Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.**

**2.4.Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.**

**3.Требования безопасности во время занятий**

**3.1.Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.**

**3.2.Строго выполнять правила проведения физического упражнения.**

**3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.**

**3.4.При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.**

**3.5.Внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) руководителя занятий.**

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

**4.1.При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.**

**4.2.При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.**

**4.3.При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.**

**5.Требования безопасности по окончанию занятий**

**5.1.Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.**

**5.2.Тщательно проветрить спортивное помещение.**

**5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.**

***План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Вольная борьба».***

**Тренер Имахов Бадрудин Алидибирович**

**06.04.2020г. понедельник** Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин

**07.04.2020г. вторник**

Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин **08.04.2020г. среда Р**азминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Упражнения на гибкость – 15 мин

**Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин

**09.04.2020г. четверг** Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.

**Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин

**10.04.2020г. пятница** Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин

**11.04.2020г. суббота**

Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин Разминка Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 м