Седалищев Николай Николаевич, учитель физкультуры
МБОУ “Арылахская средняя общеобразовательная школа”
МО “Верхоянский район” РС (Я)

Образовательная программа
«Вольная борьба»
рассчитана на 5 года обучения и
предназначена для учащихся с 1 по 11 кл.

Основные задачи реализации программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков..
- развитие массового спорта и вольной борьбы в Республике Бурятия;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.

В представленной программе, в отличие от ранее составленных, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

1. Организационно-методические особенности подготовки по вольной борьбе.

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.

– выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп.

– подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебный план по вольной борьбе для ГНП.

Содержание теоретической, физической, технической подготовки на этапе начального обучения представлено в таблице 4.

Разделы подготовки	Год обучения	
	до 1 года	св. 1 года
I. Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	2	
Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы	2	
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	2	
Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	2	
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы	2	
Правила соревнований	2	
Итого часов:	**12**	
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	53	
Специальная физическая подготовка	30	
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	39	
Приемные и переводные испытания	2	
Восстановительные мероприятия		
Углубленное обследование		
Участие в соревнованиях		
Психологическая подготовка		
Инструкторская и судейская практика		
Итого:	**136**	

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора: медико-восстановительные мероприятия: культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Воспитательная работа проводится с учащимися по плану, утвержденному директором школы.