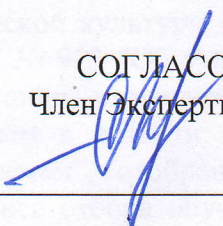





ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:
Член Экспертного совета


/Чердонов С.С./

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель НМС МАН РС (Я)


/Яковлева А.В./

Протокол №3
«11» мая 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)»
(профильная смена)

Направление:

Спорт – вольная борьба (девушки)

Авторы программы:

Подливаев Б.А. – кпн, профессор, заслуженный тренер РФ

Птицын А.Г. – МСМК РФ, старший тренер сборной команды РС (Я) по вольной борьбе (девушки)

Семенов Е.П. – начальник отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Поротова М.Н. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Девушки (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Вольная борьба (девушки)» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 145, зарегистрировано в Минюсте России от 10.06.2013 г № 28760), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Критерии отбора: сильнейшие борцы Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Сроки проведения: 11-24 августа 2021г.

Цель программы: подготовка юных борцов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по спортивной борьбе (вольной борьбе):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта вольная борьба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (ДЕВУШКИ)»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Тактическая подготовка	7

2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	11
4	Отработка стандартных положений в партере	22
5	Отработка стандартных положений в стойке	23
6	Восстановительные мероприятия	14
7	Психологическая подготовка	10
Итого:		100 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
11 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание,	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 акад. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа с захватами рук	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа с захватом ноги изнутри	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа с захватом головы	
12 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 акад. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			

Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом кистей	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом за корпус	
13 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 академ. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
14 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 академ. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
15 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, Растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных	2 академ. час	Работа со сменой партнеров,	

положений в партере		с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 академ. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом ноги изнутри	
16 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
17 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия 8 академ. ч.			
Выезд на природу	8 академ.ч.		
18 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	

Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
19 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом кистей	
20 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
21 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Отработка стандартных	1 академ. час	Работа с захватом кистей	

положений в стойке			
22 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
23 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия			
Выезд на природу	6 академ. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
24 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Петров Владислав Васильевич – старший тренер по вольной борьбе среди юношей, МС Республики Белоруссии;
2. Птицын Александр Гаврильевич – старший тренер по вольной борьбе среди девушек, МСМК;
3. Афанасьев Юрий Владимирович - старший тренер ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина», отличник ФКиС РС (Я), мастер спорта РФ;
4. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;
5. Чердонов Семен Сергеевич - Директор государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканское училище (колледж) Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева», судья международной категории по вольной борьбе, мастер спорта РФ, член Экспертного совета;
6. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные борцы проведет массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по спортивной борьбе (борцовский ковер).
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).