

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055  
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055  
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66  
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru  
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
**ДИСЦИПЛИНА: ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Срок реализации программы 10 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела по физической  
культуре, спорту и делам молодежи

А.В. Гладских

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ ДОД  
СДЮСШОР «Котельники»

О.В. Лебедев

Составили:

Ковалевский А.А.

Самсонов В.В.

Проверил:

Гладских Т.И.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее - ФССП) и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» (далее - ФГТ).

Вольная борьба — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Из исторических источников известно, что в XVIII веке в Англии была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног. Родиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась Кэтч-борьба.

В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Международная федерация борьбы — ФИЛА (FILA) основана в 1912 году. Сейчас в ней состоит свыше 120 стран. В 1928г. Проведён первый чемпионат Европы. Первый чемпионат СССР по вольной борьбе состоялся в 1945г. в Ленинграде. Первый чемпионат мира проходил в г. Хельсинки в 1951г.

Самый титулованный боец вольного стиля Александр Медведь - трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира.

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет более 10 лет и включает в себя следующие этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки	Примерная длительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1 продолжительность и объемы реализации Программы

#### по предметным областям

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ВСЕГО вида подготовк и за 10 лет
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка, часов	125-140	164-187	188-218	260-312	117 - 160	1700-2054
Избранный вид спорта, часов	41-49	71-84	107-131	219-249	320 - 364	1795-2069
Другие виды спорта и подвижные игры, часов	47-62	61-84	63-93	52-104	73-87	618-885
Теория и методика физической культуры и спорта, часов	16-21	29-37	44-56	84-104	132-145	726-850
Технико-тактическая и психическая подготовка, часов	32-46	71-93	125-156	260-312	364-436	2036-2476
Инструкторская и судейская практика, часов	0	3 - 4	7 - 12	20 - 31	30 - 43	150-223
Участие в соревнованиях, часов	до 3	5-9	19-31	31 - 62	73 - 87	329-468
Восстановительные мероприятия, часов	0	28 - 32	44 - 62	136 - 176	190 - 232	986-1236
Самостоятельная работа, часов	до 62	до 93	до 124	до 208	до 290	до 1782
Врачебный контроль, часов	до 9	до 14	до 18	до 31	до 43	до 264
Приём контрольно-переводных нормативов, часов	до 6	до 9	до 12	до 20	до 30	до 176
<b>ВСЕГО на этапе, часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1456</b>	

## **2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	незначительное влияние

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме.

Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки).

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Для этого подходят: футбол, баскетбол, регби.

## 2.3 соотношение объемов тренировочного процесса

### по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка, %	40 - 45	35 - 40	30 - 35	25 - 30	8 - 11
Избранный вид спорта, %	13 - 16	15 - 18	17 - 21	21 - 24	22 - 25
Другие виды спорта и подвижные игры, %	15 - 20	13 - 18	10 - 15	5 - 10	5 - 6
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5 - 7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	9 - 10
Технико-тактическая и психическая подготовка, %	10 - 15	15 - 20	20 - 25	25 - 30	25 - 30
Инструкторская и судейская практика, %	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях, %	0,5 - 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6
Восстановительные мероприятия, %	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17	13 - 16
Самостоятельная работа, %	до 20	до 20	до 20	до 20	до 20
Врачебный контроль, %	до 3	до 3	до 3	до 3	до 3
Приём контрольно-переводных нормативов, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Спортсмены	Новички, годные по состоянию здоровья, при наличии заявления родителей	Спортсмены юношеских разрядов	Спортсмены, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида борьбы	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды и выход в сборные команды края и страны

Основные задачи по видам подготовки:

Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические - душ, баня, ванны, самомассаж; фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, Психогигиенические - функциональная музыка, психотерапия

Система контроля			
Организации системы подготовки	Наполняемость тренировочных групп, систематичность занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
теоретической подготовки	Зачет по теории и методике вольной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения		
специальной психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>- определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</li> <li>- контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости;</li> <li>- определение коэффициента надежности.</li> </ul>		
физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.		
техничко-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения навыками участия в соревнованиях
Ожидаемые результаты	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, края, страны; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта



## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

На этапе начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к вольной борьбе; умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия; воспитание в спортсмене «бойцовского» характера; умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве; ознакомление с техническим арсеналом; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники борьбы; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для борца; совершенствование техники борьбы; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение званий мастера спорта международного класса и мастера спорта России; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для этапов начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение спортивных единоборств. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике ведения поединка. Правила выполнения различных приемов на соревнованиях. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вольной борьбы в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела борца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета. Правила соревнований по вольной борьбе. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие борцов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании борца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по спортивным единоборствам. Понятие о психологической подготовке борцов.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для борцов необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора, (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар.
- изучение особенностей судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- освоение критериев оценки технических действий;
- оценки пассивности;
- объявление замечания и предупреждения за пассивность;
- определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;
- оценки в зоне пассивности и на краю ковра;

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СРЕДСТВА

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых

в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям 1 -2 раза в неделю. Для групп высшего спортивного мастерства - 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное

с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- игры в касания 4 - 7 мин;
- освоение захватов 6 -10 мин;
- упражнения на мосту 6 -18 мин;

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Урок	Стойка	Партер
45 мин	14 - 15 мин	5 - 6 мин
90 мин	38 - 50 мин	12 - 16 мин
135 мин	70 - 83 мин	24 - 27 мин
180 мин	95-110 мин	35 – 45 мин

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по вольной борьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

**Подготовительная часть 20% урока:** организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов



и с предметами; имитация техники упражнений.

**Основная часть 70% урока:** изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств борца, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

**Заключительная часть 10% урока:** приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в вольной борьбе преимущественно достигают те борцы, которые начали еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных тренировок на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить приемы и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе занятий нужно внимательно изучать индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособляемость организма, и в частности сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями; умение осваивать простейшие приемы, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения; ход развития скоростно-силовых качеств; интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планируя занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку молодых борцов, надо обратить внимание на следующие упражнения: прыжки в высоту и длину с места; прыжки многоскоки; толкание и броски ядра, гири или набивного мяча; бег с ускорением на короткие дистанции /30, 60, 100м /; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; лыжные прогулки и кроссы.

## **3.2 Требования техники безопасности**

Все занимающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму.

Входить в спортивный зал занимающиеся должны только в присутствии преподавателя.

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

При всех бросках атакованный использует действия самостраховки.

Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу.

Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

Ногти должны быть коротко острижены.

Следует систематически напоминать занимающимся, что при проведении приема в стойке необходимо осуществлять страховку партнера.

Необходимо указывать на то, что при захватах нельзя соединять пальцы в переплет.

До тренировочных схваток помимо общеразвивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера. Особое внимание обратить на мускулатуру спины, лучезапястные, голеностопные суставы, шею, ушные раковины.

Занимающиеся должны владеть приемами страховки и самостраховки и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

### 3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

#### Максимальные тренировочные нагрузки

	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		ТЭ		ЭСС
	до 1	св 1	до 2	св 2	
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456

#### Объёмы соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		ТЭ		ЭСС
	До 1	св 1	до 2	св 2	
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2
Главные	-	-	-	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в сентябре и мае. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заведующий учебной частью. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы для зачисления в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## **4.2 Перевода обучающегося по этапам подготовки**

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и этапов подготовки

Спортивные этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Требования		
			Результат	Спортивный разряд	КПН
Этап начальной подготовки	1 год	10 – 12	-	-	Выполнение
	2, 3 год		1-4 место муниципальные	3 юношеский	Выполнение
Тренировочный этап	1 год	12 – 15	1-3 место муниципальные	2 юношеский	Выполнение
	2 год		1-2 место муниципальные	1 юношеский	Выполнение
	3 год	13 – 17	1-4 место региональные	3 разряд	Выполнение
	4 год		1-3 место региональные	2 разряд	Выполнение
Этап совершенствования спортивного мастерства	1, 2, 3 год	14	1-3 место региональные	Кандидат в мастера спорта	Выполнение

В таблице указаны минимальные требования

Перевод осуществляется при выполнении двух требований.



## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галковский Н.М., Катулин А.З, Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред.: Н.М. Галковского. - М: ФИС, 1952.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений - М.: Просвещение, 1993.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФИС, 1960
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК. Под ред. Н.М.Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС 1968.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова.- М.: ФИС, 1978.
6. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: ФМС, 1985.
7. Методика совершенствования Техничко-тактического мастерства высококвалифицированных борцов вольного стиля. Мет.рекомендации. - М.:1989
8. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. Программа. Борьба вольная. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.
- 10.Туманян Г.С., Гожин В.В., Харацидис С.К. Текущие тренировочные планы. М.: Учебник для ИФК. - М: ФИС, 1960.
11. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова.- М.: ФИС, 1978.
12. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: ФМС, 1985.