

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Шер Магомедов

2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа**

**в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

## Пояснительная записка.

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее - ФССП), Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, Устава МБУ ДО ДЮСШ им. С. М. Муртазалиева Кизлярского района и других нормативно-правовых актов Российской Федерации и Республики Дагестан (далее Программа). Программа призвана оптимизировать систему спортивной подготовки, ориентирована на детей, проявивших особые способности в выбранном виде спорта – спортивная (вольная) борьба, (далее «вольная борьба»).

Вольная борьба — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов, ведущемся по определенным правилам; с применением различных приемов борьбы (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.) Победитель определяется по большему количеству набранных очков или положив соперника на лопатки. В вольной борьбе разрешены захваты ног соперника и выполнение технических действий с использованием ног и запрещены удушающие и болевые приемы.

Федеральный стандарт спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по вольной борьбе является обязательным для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка в Устава МБУ ДО ДЮСШ им. С. М. Муртазалиева Кизлярского района реализуется в соответствии с муниципальным заданием, на основании которого выделяются субсидии, предусматривающие реализацию услуг спортивной подготовки, а так же за счет иных, не запрещенных законодательством источников финансирования.

Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа служит основным документом эффективного построения многолетней спортивной подготовки резерва высококвалифицированных борцов для достижения высоких результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание спортивной подготовки на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой вида спорта вольная борьба,



модельными требованиями квалифицированных борцов по вольной борьбе, возрастными особенностями и возможностями борцов.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапах спортивной подготовки: на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных борцов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по вольной борьбе

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Он подразумевает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного борца, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в процессе спортивной подготовки.

## Нормативная часть

Программа спортивной подготовки по вольной борьбе в МБУ ДО ДЮСШ осуществляется круглогодично из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ, 6 недель для тренировки в летнем спортивном лагере и по индивидуальным планам подготовки спортсменов.

Целью спортивной подготовки борца является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных

результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца вольного стиля. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба. (Таблица 1).

Таблица 1.

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап спортивно - оздоровительный	11	6	10 - 15
Этап начальной подготовки	3	8	10 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	5 - 13

Минимальный возраст для зачисления в спортивную школу составляет десять лет (в исключительных случаях, на основе решения тренерского совета, допускается зачисление спортсменов с восьми лет, прошедших начальную спортивную подготовки в других видах спорта). Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного совершенствования составляет 8 лет.



## Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься вольной борьбой, имеющие письменное разрешение врача и выполнившие требования тестовых испытаний. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта вольная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта вольная борьба.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших необходимую подготовку, имеющих 2 юношеский разряд и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба (таблица 2).

**Нормативы**  
**максимального объема тренировочной нагрузки на этапах спортивной**  
**подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	10-12	14-20		
Количество тренировок в неделю	3	3	5	6		
Общее количество часов в год	276	414	552-644	736-920		
Общее количество тренировок в год	138	138	230	276		

»

E

O

4

»

В таблице 3 приведены данные по соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по вольной борьбе.

Таблица 3.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	96	116	159 - 216	200 - 240		
Специальная физическая подготовка (%)	51	84	117	112 - 145		
Технико-тактическая подготовка (%)	92	156	196 - 203	306 - 372		
Теоретическая подготовка (%)	12	12	14	24-50		
Восстановительные мероприятия (%)	15	30	36	48 - 70		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	10	10	10		
Участие в соревнованиях (%)	5	7	8	10		

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.



Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта вольная борьба привлекается дополнительно второй тренер по общеспортивной и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба определяется ДЮСШ, осуществляющим спортивную подготовку, (согласно плану комплектования).

Группы спортивной подготовки могут быть сформированы из спортсменов, имеющих разный возраст (но не превышающих разницы в 3 года), разный уровень подготовки (с учетом весовых категорий).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта вольная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации тренировок, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта вольная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Распределение времени в годовом плане спортивной подготовки на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. (Таблица 4).



**Годовой план спортивной подготовки**  
По виду спорта вольная борьба ДЮСШ.

Этапы подготовки	Начальный период	Тренировочный (этап спортивной специализации)					
		до 1 года обучения	1. г.о. 12ч	1,2 г.о. 14ч	2,3 г.о. 16ч	3,4 г.о. 18ч	4,5 г.о. 20ч
Разделы подготовки	12	12	14	14	24	24	50
Теоретическая подготовка	96	116	159	251	216 <sup>а</sup>	200	240
ОФП	31	84	117	110	112	142	145
СФП	92	156	196	203	306	372	341
Технико-тактическая подготовка							
Совершенствование техники							48
Восстановительные мероприятия	15	30	36	36	48	60	70
Инструкторская и судейская практика	1	10	10	10	10	10	10
Экзамены, нормативы	10	16	20	20	20	20	16
Соревнования							
<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>

Тренировочный процесс проходит по утвержденному директором МБУ ДО ДЮСШ расписанию тренировочных занятий.писание разрабатывается с учетом чередований тренировок с отдыхом и восстановительными оприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана спортивной подготовки, определенного этапа подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных сборах, во время тренировочных сборов, тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана спортивной подготовки на данном этапе подготовки был выполнен полностью.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, сорочные, основные). Ниже представлены примерные планы работы для различных этапов подготовки (Таблицы 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14).

Таблица 5.

### Годовой план-график спортивной подготовки

Для этапа начальной подготовки 1 г.о. (6 часов в неделю)

содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
оретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Общая физическая подготовка	82	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8		4
специальная физическая подготовка	65	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		5
Технико-тактическая подготовка	83	7	7	7	7	7	9	9	9	7	9		5
становительные мероприятия	27	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2		4
Экзамены, нормативы	8				2	2		2		2			
всего часов	276	25	25	25	26	25	26	28	26	25	26		19



## Годовой план-график спортивной подготовки

Для этапа начальной подготовки 2,3 г.о. (9 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
Общая физическая подготовка	116	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10		10
специальная физическая подготовка	84	8	7	7	7	7	8	8	8	8	8		8
техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9		15
активная подготовка	60	8	4	4	4	4	4	4	4	4	8		12
становаительн мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3		3
Экзамены, нормативы	16		2		2			2	4	2			4
Итого часов	414	39	36	34	36	34	34	35	37	36	39		54

**Головой план-график спортивной подготовки  
Для тренировочного этапа 1 г.о. (12 часов в неделю)**

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
теоретическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2		2
Общая физическая подготовка	159	13	12	12	9	13	13	12	9	12	26		28
специальная физическая подготовка	117	10	10	10	10	10	10	10	11	9	13		14
Технико-активная подготовка	196	18	18	18	18	18	18	18	18	15	15		22
Становительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		5
Структурная судейская практика	10		2	2	2			2	2				
Экзамены, орnamнты	20				4				4	4	4		4
Проводятся согласно ЕКП													
<b>Итого часов</b>	<b>552</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>64</b>		<b>75</b>



Годовой план-график спортивной подготовки  
Для тренировочного этапа 2 г.о. (14 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
теоретическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2		2
Общая физическая подготовка	251	21	20	20	17	21	20	20	16	19	35		42
специальная физическая подготовка	110	10	9	9	8	10	10	9	8	10	13		14
Технико-тактическая подготовка	203	19	20	19	19	20	19	20	19	16	16		16
становительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		5
структурная судейская практика	10		2	2	2			2	2				
Окзамены, нормативы	20				4				4	4	4		4
ревьювания													
того часов	644	54	55	54	55	55	53	55	53	53	74		83

Проводятся согласно ЕКП

**Годовой план-график спортивной подготовки**  
**Для арендовочного эгана 3 г.о. (16 часов в неделю)**

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3
Общая физическая подготовка	216	16	14	14	12	16	14	14	14	14	42		46
Удциальная физическая подготовка	112	10	10	10	10	10	4	10	12	10	10		10
Технико-тактическая подготовка	306	30	30	30	30	30	30	30	30	25	19		22
станавительн мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5		7
структорская (судейская практика	10		2	2	2			2	2				
Экзамены, нормативы	20				4			4		8			4
Превнования													
сего часов	756	62	62	62	64	62	60	66	64	63	79		92
		Проводятся согласно ЕКП											



**Годовой план-график спортивной подготовки  
Для тренировочного этапа 4 г.о. (18 часов в неделю)**

содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3
Общая физическая подготовка	200	14	12	12	10	14	12	12	12	14	42		46
специальная физическая подготовка	142	12	12	12	10	12	10	12	12	12	16		22
Технико-тактическая подготовка	372	36	37	36	37	37	36	37	36	28	24		28
становаительная мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7		8
структурная судейская практика	10		2	2	2			2	2				
Экзамены, нормативы	20				4					8	4		4
репетиции													
итого всего часов	828	69	70	69	70	70	65	70	69	69	96		111

Проводятся согласно ЕКП

### Годовой план-график спортивной подготовки

Для тренировочного этапа 5 г.о. (20 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
теоретическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2		3
Общая физическая подготовка	240	17	17	17	12	22	12	6	12	23	60		42
специальная физическая подготовка	145	15	12	12	12	5	12	12	15	10	20		20
Технико-тактическая подготовка	341	34	34	34	34	30	30	35	35	25	25		25
освоение техники	48	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4		4
стандартные мероприятия	70	5	5	10	9	5	10	10	4	4	4		4
тренировочная судейская практика	10		2	2	2			2	2				
смены, матчи	16		4		4				4	4			
сезонные мероприятия													
итого часов	920	78	83	84	83	72	74	75	82	76	115		98

Проводятся согласно ЕКП

10



Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 15).

Таблица 12.

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к первенству России		14	-	Определяется МБУ ДО ДЮСШ
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям	26	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Республики Дагестан и Кизлярского района		14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	-	

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта вольная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в

соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные соревнования, отборочные соревнования, основные соревнования и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки в вольной борьбе к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Участие спортсменов в соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ «Олимп», утверждаемого Департаментом физической культуры и спорта города Москвы и реализуется за счет целевой субсидии или предпринимательской и другой приносящей доход деятельности. (Таблица 16)

6

Таблица 13.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5		
Отборочные	-	-	1	1-2		
Основные	-	-	1	1		
Главные	-	-	-	1		
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38		

Спортсмены, направленные на соревнования обеспечиваются проездом, питанием, проживанием, экипировкой в рамках муниципального задания.



## Оценка качества предоставляемых услуг

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. (Таблица 17)

Таблица 14

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная (вольная) борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Показателями качества предоставляемых услуг для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются сохранность контингента занимающихся, степень освоения программы спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба и для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

В соответствии с государственным заданием, оценка качества реализации услуг спортивной подготовки осуществляется 2 раза в год. Степень освоения программы спортивной подготовки ДЮСШ определяется путем проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же по результату участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях.

Контроль над проведением тренировочных занятий реализуется в соответствии с утвержденным руководителем ДЮСШ графиком проверок



тренировочных занятий. Контроль осуществляется в отношении наполняемости групп, посещаемости занятий, наличия плана-конспекта тренировочного занятия и ведущегося журнала по технике безопасности, а так же соответствия содержания тренировочного занятия плану-конспекту.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой борьбы, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе подготовки.

Для этапов начального и тренировочного обучения выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. (Таблице 18, 19, 20,21.)

Таблица 15.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы  
на этапе начальной подготовки**

Физические качества	Норматив	Год обуч.	Уровень					
			Юноши			девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м (с)	1	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		2	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		3	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.2
Координационные	Челночный бег(3x10) м/с	1	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
		2	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
		3	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места(см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
		2	120	130-150	175	110	135-150	160
		3	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	5-и минутный бег (м)	1	750	800-950	1150	550	650-850	950
		2	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		3	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Силовые	Подтяг.на высок.пере	1	1	2-3	4	3	6-10	14

Силовые	К ладине(м) на низк.пе рекладине из вися лежа(д)кол и чество раз	2	1	3-4	5	3	7-11	16	
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(раз)	3	1	3-4	5	4	8-13	18	
	Скоростно- силовые	Подъем туловища, лежа на спине(раз) за20сек	1	6	8	10	4	6	8
			2	8	10	12	6	8	10
			3	10	12	16	8	10	12
	Техничес- кое мастерство	Забегание на мосту на оценку		3	4	5	3	4	5
Технич.дей ствие в стойке на оценку			3	4	5	3	4	5	
Технич.дей ствие в партере на оценку			3	4	5	3	4	5	
Прове дение Схватки по правилам своего уровня подготовки На оценку			3	4	5	3	4	5	
Спортивный разряд		1							
		2							
		3					Шюн.р.		

Таблица 16

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе (спортивной специализации)**

Физические качества	Норматив	Год Обуч	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м.(с)	1	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		2	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0-5.4	5.0
		3	6.0	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2-5.5	5.0
		4	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Координационные	Челночный бег(3x10) м/с	1	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
		2	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		3	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		4	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места(см)	1	140	160-180	195	130	150-175	185
		2	145	165-180	200	135	155-175	190
		3	150	170-190	205	140	160-180	200
		4	160	180-195	210	145	160-180	200
Выносливость	6-и минутный бег (м)	1	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		2	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		3	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		4	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Силовые	Подтяг.на высок.перекладине(м) на низк.перекладине из виса лежа(д)количество раз	1	1	4-5	6	4	10-14	17
		2	1	4-6	7	4	11-15	19
		3	1	5-6	8	5	12-15	19
		4	2	6-7	9	5	13-15	20
Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(раз)	1	14	17	20	4	6	8
		2	16	19	22	8	10	12
		3	18	21	25	10	13	16
		4	20	25	30	13	16	20
Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине(раз) за 20сек.	1	12	16	18	12	14	16
		2	16	18	20	14	16	18
		3	18	20	22	16	18	20
		4	20	22	24	18	20	22
Техническое	Забегание	1	27	24	20	29	26	22
		2	26	23	19	28	25	21



5+5(10раз) (с)	3	25	22	18	27	24	20
	4	24	20	17	26	22	19
Количество бросков за 20сек.	1	4	6	8	4	5	7
	2	6	8	10	5	7	9
10 бросков (с)	3	37	31	25	40	35	30
	4	36	30	24	35	30	27
Проведение схватки по правилам на оценку		4	4	5	4	4	5
Спортивный разряд	1	Юн.р.					
	2	Юн.р.,Шр.					
	3	Шр.,Пр.					
	4	Пр.,Ip.					

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
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)
Сила	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
	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)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
	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

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
Выносливость	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
Сила	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
Техническое мастерство	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Перевод спортсменов на этапы спортивной подготовки.**

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а также на перевод спортсменов, проходивших спортивную подготовку в других



учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы и не выполнившие требования к уровню спортивной подготовленности на следующий этап спортивной подготовки не переводятся. Такие спортсмены, кроме групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут по решению тренерского совета Учреждения проходить спортивную подготовку повторно на том же этапе.

Спортсмены, успешно выполнившие программу спортивной подготовки, требования к уровню спортивной подготовленности и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут быть досрочно переведены на более высокий этап спортивной подготовки, (по решению тренерского совета и при положительном заключении врача).

### Порядок приема и зачисления в ДЮСШ.

Прием осуществляется на основании «Правил подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы на обучение по дополнительным программам и для предоставления услуг по программам спортивной подготовки и проведению занятий по физической культуре и спорту».

Отбор в Учреждение производится из числа перспективных детей, выполнивших тестовые испытания для зачисления в группы начальной подготовки (Таблица № 22) и не имеющих медицинских противопоказаний.

Таблица № 19

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация Выносливость	Бег 60 м (не более 9,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
Сила выносливость	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)
Сила выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	На основании заключенных договоров
	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)	выпускается приказ о зачислении в
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)	

Сроки и график приема тестовых испытаний для отбора утверждаются приказом руководителя ДЮСШ «Олимп». Списки зачисляемых спортсменов определяются тренерским советом на основании результатов тестовых испытаний и медицинских справок об отсутствии противопоказаний для занятий вольной борьбой. С родителями или законными представителями детей, прошедших испытания и ГБОУ «ЦОиС «Москва-98» заключается договор об оказании услуг спортивной подготовки

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

а

б

в

г

д

е

## Обеспеченность кадрами

Уровень квалификации тренеров соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, разделу «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России, Профессиональному стандарту тренера, утвержденному Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «7» апреля 2014 г. № 193н а так же ФСС по вольной борьбе.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

## Методическая часть

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике, необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба.



## Основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения.

### Теоретическая подготовка.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. (Таблица 26)

Таблица 20

**Примерный план теоретической подготовки**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этап обучения
1.	История вида спорта спортивная(вольная) борьба	Обзор развития вольной борьбы в России и мире. Обзор выступления Российских спортсменов на российских и международных соревнованиях.	НП, Т(СС),
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП,Т(СС),
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, Т(СС)
4.	Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях	Поведение во время тренировок, соревнований, соблюдение правил.	НП, Т(СС),
5.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по вольной борьбе	Чемпионы и призёры первенств Мира, Европы и России	НП, Т(СС),
6.	Медицинский контроль	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник	НП, Т(СС)



	самоконтроль в процессе занятий спортом	самоконтроля, его форма и содержание	НП, Т(СС)
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	НП, Т(СС)
8.	Антидопинговые мероприятия	Ознакомление со списком, запрещенных веществ в спорте.	Т(СС)
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	НП, Т(СС)
10.	Единая всероссийская классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения и требований и норм ЕВСК	Т(СС)
11.	Правила соревнований	Судейская, инструкторская практика. Формирование практического опыта в судействе соревнований различного уровня.	Т(СС),

### Общая физическая подготовка.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на



возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

а) **упражнения для рук и плечевого пояса** - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) **упражнения для туловища** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) **упражнения для ног** - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) **упражнения для рук, туловища и ног** - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) **упражнения для формирования правильной осанки** - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от



плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой)-ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки верху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### *Упражнения с предметами:*

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку,



вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на  $360^\circ$ ; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, зацепленных за ручки, за головки в положении руки внизу,верху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди,верху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднятие двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в



выпрямленных руках). *Жонглирование* - бросить гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком па ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

### *Упражнения на гимнастических снарядах:*

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух ногах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висяе лицом к стейке, спиной к стенке; в висяе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висяе; раскачивания в висяе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из висяе спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из висяе вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги не сгибать)



упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) *на бревне* - ходьба, бег, прыжки с поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на  $360^\circ$  вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - прыжок на колени - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.



**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив колени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о ступу; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок



через палку с падением па бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой па кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежачая переноска манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояса, грудь; поднимание партнера, стоящего па четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежачая переноска ног друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук па уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, па спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Содержание разминки борца.**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть тренировки. Благодаря



этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

#### *Примерная схема разминки*

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

7. упражнения в самостраховке;

8. упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

9. упражнения на мосту;

-передвижения па мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

10.забегание па мосту вправо-влево;

11.упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.



## Технико-тактическая подготовка.

### *Основные положения в борьбе*

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

### *Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания ле<sup>жа</sup> на животе, отжимания волной в упоре ле<sup>жа</sup>; повороты на боку вокруг вертикаль<sup>ь</sup>ной оси; передвижения вперед и назад ле<sup>жа</sup> на спине с помощью ног; движения на мосту; ле<sup>жа</sup> на спине перевороты с изгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

*Защита от захвата ног* - из различных стоек отбрасывание ног.

Перед началом занятия с использованием **круговой тренировки** тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя:

1. построение, сообщение задач урока - 1 мин;
2. ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
3. медленный бег и его разновидности - 3 мин;
4. упражнения на растягивание - 1 мин;
5. игры в касания - 8 мин;

6. эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

### *Развитие ловкости*

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

1. необычных исходных положений;
2. зеркального выполнения упражнений;
3. изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
4. смены способа выполнения упражнений;
5. усложнения упражнений дополнительными движениями;
6. изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха-восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20 с.

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

На II станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные прыжки с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.



Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

### **Развитие быстроты**

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту.

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты.

### **Развитие силы**

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.



Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике спортивной борьбы, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

1. подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
2. делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
3. подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
4. подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

#### *Для развития мышц ног*

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

#### *Для развития мышц рук*

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

#### *Для развития мышц туловища*

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

#### *Для комплексного развития силы*

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры вытеснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

#### *Развитие выносливости*

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу



(особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с

учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью расщепления гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### Восстановительные мероприятия

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от схваток день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма,
- сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства включают: сауну, душ, общий и восстановительный массаж, гигиену сна, тренировочной и повседневной одежды.



## Инструкторская и судейская практика.

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

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- 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 соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в вольной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения.

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию вегетативной системы и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные) (таблица 27).

Таблица 21.

## Упражнения используемые, как средство подготовки борцов

Общеразвивающие		Специальные		Основные	
				Тренировочные с партнером	Соревновательные схватки
Простые строевые со снарядами на снарядах	Спортивные гимнастические спортивные игры плавание легкоатлетические гребля туризм и др.	Подводящие без партнера с партнером на обучающих машинах	Имитационные без снарядов со снарядами на тренажерах на тренажерах	в строю по элементам в строю в целом вне строя попеременно вне строя с условным сопротивлением вне строя с ролевыми заданиями	учебные учебно-тренировочные тренировочные вольные

## Методы обучения.

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет тренер, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами (Таблицы 28, 29, 30.).

Таблица 22.

## Методы использования различных упражнений в процессе обучения борцов

Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение
Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
целостное изучение с условным статическим сопротивлением	целостное изучение в условно-контактном режиме	целостное изучение Повторный



с условным динамическим сопротивлением	со встречными ролевыми действиями по заданию	Круговой
идеомоторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	игровой	Игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов	круговой	соревновательный
соревновательный (на демонстрацию)	соревновательный (на демонстрацию)	

Таблица 23.

**Методы использования различных физических упражнений в процессе подготовки борцов**

Методы повышения физических качеств			
силы	быстроты	выносливости	гибкости (активной и пассивной)
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный

Могут быть сочетания методов. Например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т.д.

Таблица 24.

**Методы использования различных упражнений в процессе технико-тактического совершенствования борцов**

Методы совершенствования приемов (действий)		
техники	тактики	специальной ловкости
целостное изучение	идеомоторный	целостное изучение
идеомоторный	игровой	Повторный
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме (круговой)	Идеомоторный
с условным динамическим сопротивлением		Круговой
с дозированным сопротивлением		Игровой
с полным сопротивлением,		соревновательный

соревновательный (схватки по заданию для обоих борцов)	соревновательный – с встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	
соревновательный (схватки по заданию для противника)	соревновательный – с ролевыми заданиями для противника (круговой)	
соревновательный (вольные схватки)	соревновательный (вольные схватки)	
соревновательный (смена противников) (круговой)	соревновательный (смена противников) (круговой)	

Для повышения морально-волевой подготовки используются следующие средства и методы:

- увеличение эмоциогенности (эмоциональной напряженности) тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию борцов к условиям крупнейших турниров. для этого используются следующие средства, моделирование турнира в контрольных встречах, присутствие «ответственных лиц» имитация киносъёмки и телерепортажа, искусственное занижение судейских оценок и оценок качества тренировочной деятельности;
- сведение к минимуму недостатка информации об условиях предстоящего турнира и основных соперниках: просмотр видеозаписей и киноматериалов, детальный анализ мастерства и индивидуальных особенностей основных противников и разработка программ наиболее эффективной борьбы с ними, моделирование соперников и опробование разных вариантов действий в тренировочных занятиях, разыгрывание сюжетных ситуаций (мысленное продумывание) являющихся психологически трудными для того или иного борца;
- регуляция психической напряженности путем изменения соотношения между мотивацией, уровнем притязаний борца и его возможностям в данный период времени. Это делается путем регуляции уровня сложности задач в предстоящем турнире и ответственности борца за результат выступления.

р:

продумывание) являющихся психологически трудными для того или иного

- оперативное мышление;



Спортивная (вольная) борьба является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В ДЮСШ функционирует тренерский совет, направлениями деятельности которого, является решение вопросов, связанных с координацией процесса спортивной подготовки, содействие повышению качества тренировочного и воспитательного процесса, направленного на подготовку высококвалифицированных спортсменов, а именно:

- анализ качества организации процесса спортивной подготовки;
- анализ результатов спортивной подготовки спортсменов;
- заслушивание отчетов тренеров по выполнению ими своих функциональных (должностных) обязанностей.
- определение кандидатов сборных команд для участия в соревнованиях различного уровня;
- разработка, обсуждение и прием к исполнению календарного плана спортивно-массовых мероприятий;
- решение организационных вопросов:
  - по проведению медицинских осмотров и диспансеризации спортсменов;
  - по ведению отчетной документации;
  - по организации спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных сборов,
  - по соблюдению техники безопасности во время проведения тренировочных занятий;
  - по подготовке аттестационных и тарификационных материалов.

Совет несет ответственность за уровень подготовки спортсменов ДЮСШ «Олимпик», результаты выступления борцов на соревнованиях, за реализацию комплексных целевых программ подготовки борцов, организацию тренировочного процесса, воспитательную работу, и поддержание дисциплины и психологического климата в спортивной школе.

ту.



## Список литературы

1. ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба № 28760 от 10.06.2013.
3. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978.
6. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных, Купцов А.П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР. Издательство «Советский спорт» 2003
7. Гуманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. Изд. М. «Советский спорт», 2000.
8. Шахмуратов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Изд. М.: Эпоха. 2011.
9. Министерство спорта Российской Федерации – [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
10. Департамент физической культуры и спорта города Москвы – [sport.mos.ru](http://sport.mos.ru)
11. Федерация спортивной борьбы России – [wrestrus.ru](http://wrestrus.ru)

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 50 листов

Директор: Магомед Аджиев **Б.А.**

Подпись \_\_\_\_\_

М.П.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575906

Владелец Магомедгаджиев Батир Гаджиевич

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023