

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Принята**

на Педагогическом Совете  
протокол № 01 от 24.05.2022 г.

**Утверждена**

Приказом директора  
МАОУ ДО ДЮСШ р.п. Башмаково  
№ 151-п. от 01.06.2022 г.  
А.С. Саванков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« Вольная борьба »**

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составили: тренер-преподаватель

Гавриков М.Г.

тренер-преподаватель

Дариги Н.С.

**р.п.Башмаково  
2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	№ страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
2.1	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба	10
2.2	Учебный план тренировочных занятий по вольной борьбе на учебный год	10
3.	Методическая часть	13
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям на этапе базового уровня	16
3.2	Содержание и методика работы по предметным областям на этапе углубленного уровня.	25
3.3	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	30
3.4	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	33
4.	Система контроля и зачетные требования	37
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	38
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	47
4.3	Требования к результатам освоения программы для перевода обучающегося	49
5.	Перечень информационного обеспечения	52
5.1	Список литературы	52
5.2	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	53

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по вольной борьбе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» р.п.Башмаково (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

– Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 36 – 48 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержден протоколом №16 президиума совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г.;

– Устав общеобразовательной организации, локальные акты, регулирующие учебно – воспитательный процесс МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково.

Основными задачами реализации программы являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного

образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта “вольная борьба”.

Характеристика вида спорта;

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 разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рандат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфо системы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и само страховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
  - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте; овладение технико-тактическим арсеналом вольной борьбы, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в вольной борьбе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по вольной борьбе, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в вольной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в вольной борьбе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Год обучения	Срок обучения в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Стартовый уровень	1	8	15-20

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники двигательных действий борьбы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий вольной борьбой.

## **Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки**

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта вольная борьба;

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для стартового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культурой и спортом" для углубленного уровня:

Знание истории развития вида спорта "вольная борьба",

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

Знание этических вопросов спорта;

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта "вольная борьба", также условий выполнения этих норм и требований ;

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий видом спорта "вольная борьба":

Знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды:

Повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта "вольная борьба".

Формирование двигательных умений и навыков:

Освоение комплексов обще подготовительных, обще развивающих физических упражнений;

Формирование социально-значимых качеств личности:

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе):

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее

улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды:

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки:

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий о виде спорта “вольная борьба”

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта “вольная борьба”.

Зачисление детей производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение.

Обучающиеся могут быть отчислены:

– по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том числе в случае перевода обучающегося в другую образовательную организацию;

– в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;

– в случае освоения обучающимся в полном объеме дополнительной пред профессиональной программы Учреждения.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора Учреждения.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время (52 недели). Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Обеспечение круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;

– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющийся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-

гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

## **2. Учебный план**

### **2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на**



## этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба

Разделы подготовки	Стартовый уровень
	1 год
Общая физическая подготовка (%)	33
Специальная физическая подготовка (%)	14
Технико-тактическая подготовка (%)	44
Теоретическая подготовка (%)	5
Психологическая подготовка (%)	3

### 2.2. Учебный план тренировочных занятий по виду спорта вольная борьба на учебный год (в академических часах) на 46 (52) недель

№ п/п	Содержание занятий	Стартовый уровень
		1 год
1	Общая физическая подготовка	91
2	Специальная физическая подготовка	39
3	Технико-тактическая подготовка	121
4	Теоретическая подготовка	14
5	Психологическая подготовка	8
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3
Всего часов в неделю		3
Всего часов в год		- 276
Показатели соревновательной нагрузки		
количество соревнований		2
количество соревновательных поединков		2

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по вольной борьбе);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного

плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Повышению профессионального мастерства в борьбе способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве обще развивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

- легкоатлетические упражнения, упражнения из гимнастики, включающие строевые и порядковые упражнения; упражнения с партнером, с гирями, на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, с манекеном, с мячами, со скакалкой; специально-подготовительные упражнения для развития умений и навыков само страховки (с отработкой различных видов падений), бросков, выполнения технических действий в положении лежа;

- акробатические упражнения (кувырки, стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, перевороты);

- подвижные игры, эстафеты и игровые комплексы для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой взаимно расположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях (игры в касания, блокирующие/атакующие захваты, теснения, дебюты);

- спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.

### 3. Методическая часть

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи,

определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки борцов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия с юными борцами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям борьбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с

учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Строить подготовку юных борцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В Таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16-17
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет,

т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям на этапе базового уровня сложности.**

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе базового уровня – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

#### Учебный материал

##### *Общая и специальная физическая подготовка*

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На этапе базового уровня обучения, когда эффективность средств борьбы еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в схватках), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей

подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа базового уровня – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе базового уровня должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке борца. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или около предельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие выносливости. В развитии выносливости целенаправленно воздействуют на совершенствование дыхательной системы, используя следующие методы: увеличения времени/объема выполнения упражнений, увеличения интенсивности/темпа выполнения упражнений (интервальный и переменный), увеличения нагрузки.

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с затруднением, метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие ловкости. Для развития ловкости нужно совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители (упражнения на равновесие, акробатические упражнения, с набивными мячами, с партнером, жонглирование), совершенствовать способность координировать различные движения.

Используются занятия разнообразными видами спорта, видоизменение изученных действий.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц/за счет создания определенной силы инерции (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Специальная сила. Применяются разновидности схваток: «игрового характера», с физически сильным, но менее опытным противником, на броски с падением, использование усилий партнера, выполнение приемов в направлении передвижения противника, сохранение статических положений, выполнение бросков «с разбега».

Специальная выносливость. Применяются: метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности, метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками, схватки с заданием утомить соперника, схватки на более короткое время до чистой победы.

Специальная быстрота. Применяется уменьшение времени выполнения действий за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения, сил; уменьшения пути движения, момента инерции, плеча рычага.

Специальная ловкость. Используются следующие методы: подбор разнообразных противников, проведение схваток на различных коврах, решение конкретных задач, проведение схватки в необычных условиях.

Специальная гибкость. Вырабатывается в поединке при выполнении приемов и защит: изменяя исходные положения, захваты, положение противника, точку приложения усилия, структуру действия, снижая амплитуду частей тела противника.

### *Технико-тактическая подготовка*

#### **Техническая подготовка**

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое



место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В арсенал технических действий борца входят: броски руками, ногами и туловищем (подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, обхватом, зацепом, обвивом, через голову/бедро/спину, прогибом, захватом); болевые приемы на руки, на ноги; приемы нападения и защиты в стойке и в положении лежа (удержания, уходы, переворачивания, защиты от бросков, зацепов).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка на этапе стартового уровня проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что борцы – вольники должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным борцам освоить главное содержание технического элемента.

### **Тактическая подготовка**

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих борцу действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На этапе начальной подготовки

начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этапе базового уровня тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Существует два вида тактики вольника: атакующая (цель – выиграть) и оборонительная (цель – не позволить противнику победить или добиться преимущества). Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Все виды тактической подготовки объединены в три группы:

1. Подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое);
2. Маневрирование (угроза, вызов);
3. Маскировка (изменяя свое положение, положение противника, движение противника).

При обучении тактике применяются следующие методы: метод обобщающих правил, законов, аксиом; проблемный метод; эвристический метод.

#### *Теоретическая подготовка*

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях

соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке борцов:

- физическая культура и спорт РФ;
- краткий обзор развития вольной борьбы;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- общие понятия о гигиене, гигиенические знания и навыки, закаливание, режим дня и питание борца;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- общие понятия о технике, основы техники и тактики вольной борьбы;
- основы методики обучения и тренировки;
- воспитательное значение обучения;
- общая и специальная физическая подготовка борца;
- понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса;
- краткие сведения о физиологических основах тренировки борца;
- морально-волевая подготовка;
- правила соревнований, их организация и проведение;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов.

### ***Психологическая подготовка***

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
- Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.
- Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе

тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к соревновательной обстановке.

– Настройка на поединок и методики руководства борцом в схватке. Правильное использование установок, разборов проведенных соревнований во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

#### **Основные из них:**

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.
8. Участие в соревнованиях с заведомо более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок, разборов.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ

упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных борцов приучают сначала к тренировочной деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсменов, давать им нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

#### *Участие в соревнованиях*

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю борьбы и уровню подготовленности соперниками – обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

В процессе соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими положениями:

- привлекать к участию в соревнованиях спортсменов только при условии их достаточной подготовленности;
- планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей вольников в условиях соревнований;
- должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно (очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же как и слишком малое число их или отсутствие).

Учитывая, что важными факторами результативности соревновательной деятельности являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований, в процессе спортивной подготовки необходимо уделять особое внимание развитию этих действий.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это

климатогеографические условия региона, состав соперников, особенности судейства, особенности конкретного соперника и др.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

На этапе стартового уровня подготовки планируется участие только в контрольных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

### **3.2. Содержание и методика работы по предметным областям на углубленном уровне сложности.**

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие специальных физических качеств;
- овладение основами и совершенствование техники и тактики вольной борьбы, приобретение и накопление соревновательного опыта;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на тренировочном этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики борьбы, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального

мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

## Учебный материал

### **3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

#### **1. Плановые инструктажи**

– вводный и первичный – проводится со всеми вновь принятыми учащимися;

– повторный – проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и полугодовой инструктаж (март);

– целевой – проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности учащихся на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по вольной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий по борьбе соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающийся должны соблюдать правила вольной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить спортивное оборудование.

2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго соблюдать правила вольной борьбы.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

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

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального



состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена, которая состоит из двух компонентов – объема и интенсивности. Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения). Нормативы максимального объема

тренировочной нагрузки исходя из 46 учебных недель представлены в Таблице 3.

Таблица 3

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Стартовый уровень
	1-2 года
Количество часов в неделю	4-6
Максимальное количество часов на одно занятие	2
Общее количество часов в год	184-276
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество тренировок в год	138-184

Интенсивность физических упражнений – это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

В зависимости от задач тренировки могут быть применены следующие зоны работы (тренировочных нагрузок) по частоте сердечных сокращений (уд/мин.):

1-я зона – аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

2-я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной и силовой выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно – гликолитическими способностями. Основные методы – непрерывного

и интервального экстенсивного упражнения.

4-я зона – анаэробно - гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180–200 уд/мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6–10 мин. Основным методом – интервального интенсивного упражнения.

Подготовительная или разминочная нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120 уд/мин., считается малой нагрузкой, не оказывающей заметного физиологического эффекта.

Восстановительно-поддерживающая нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120–140 уд/мин., используется в целях избегания обратного развития тренированности и ускорения восстановления.

Для рационального управления тренировочным процессом необходимо обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности:

- динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно, ступенчато, скачкообразно или волнообразно;
- координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми, легко управляемыми движениями;
- задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки;
- специализированные тренировочные задания следует сочетать с такими, которые направлены на решение обще подготовительных задач, и т.п.

Эти изменения нагрузки происходят в рамках занятия, тренировочного дня, микроцикла, нескольких микроциклов (например, на учебно-тренировочном сборе), мезо цикла, макро цикла и всего тренировочного года. При этом необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена. Нормативы максимального объема соревновательной нагрузки

**Нормативы максимальной соревновательной нагрузки**

Виды соревнований	Стартовый уровень						
	1 год						
Контрольные	2						
Отборочные	-						
Основные	-						
Всего соревновательных поединков							
	До 5						

Уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе состояния учащегося, уровня его работоспособности на данном этапе. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Применяя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя их.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Для того чтобы тренировочный процесс оказывал на учащихся положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно увеличивать нагрузку можно следующими способами: увеличением частоты, продолжительности, плотности, интенсивности; постепенным расширением средств; увеличением сложности и амплитуды движений; правильным построением занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7-12 упражнений, существенно отличающихся

друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и другие. В содержание тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

#### 4. Система контроля и зачетные требования

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. На результативность в вольной борьбе определенное физическое качество влияет в различной степени (см. Таблицу 5).

*Таблица 5*

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба**

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

Наряду с планированием процесса подготовки важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

#### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

##### Стартовый уровень 1 года

Развиваемое ФК	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория	Базовый уровень	
			1 год 8-9 лет	
			Ю	Д
Скоростные качества	Бег 60 м (с)	26-38	11,8	12,2
		37-50	11,6	12
		47-65+	12	12,4
		34-42	-	-
		43-54	-	-
		55-71+	-	-
Выносливость	Бег 500 м (мин, с)	26-38	2,05	2,25
		37-50	2,15	2,35
		47-65+	2,25	2,45
	Бег 800 м (мин, с)	34-42	-	-
		43-54	-	-
		55-71+	-	-
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	26-50	2	7
		47-65+	1	2
		34-71+	-	-
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-38	10	5
		37-50	9	5
		47-65+	4	1
		34-42	-	-
		43-54	-	-
		55-71+	-	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	26-65+	130	125
		34-71+	-	-

##### Нормативы технической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Стартовый 1	
	1 год 8-9 лет	
	Ю	Д
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо) (с)	22,0	29,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (с)	32,0	36,0

После освоения ребенком базового уровня 1 года обучения предполагается, что им будут достигнуты следующие результаты: Формирование устойчивого

интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков: всестороннее гармоничное развитие физических качеств: укрепление здоровья.

После освоения ребенком углубленного уровня 1 года предполагается, что им будут достигнуты следующие результаты: Повышение функциональных возможностей организма спортсменов технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на региональных всероссийских официальных спортивных соревнованиях долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации сохранение



здоровья.

Развиваемое ФК	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория	Стартовый уровень	
			1 год 9 лет	
			Ю	Д
Скоростные качества	Бег 60 м (с)	26-38	11,8	12,2
		37-50	11,6	12
		47-65+	12	12,4
		34-42	-	-
		43-54	-	-
		55-71+	-	-
Выносливость	Бег 500 м (мин, с)	26-38	2,05	2,25
		37-50	2,15	2,35
		47-65+	2,25	2,45
	Бег 800 м (мин, с)	34-42	-	-
		43-54	-	-
		55-71+	-	-
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	26-50	2	7
		47-65+	1	2
		34-71+	-	-
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-38	10	5
		37-50	9	5
		47-65+	4	1
		34-42	-	-
		43-54	-	-
		55-71+	-	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	26-65+	130	125
		34-71+	-	-

Контрольные упражнения (тесты)	Стартовый 1	
	1 год 9 лет	
	Ю	Д
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо) (с)	22,0	29,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (с)	32,0	36,0

#### 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

По окончании этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольных нормативов по физической и технической

подготовке для перевода и зачисления).

Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

*Физическая подготовка*

1. Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.

2. Бег 500 м, 800 м. Дистанция 500 м – для базового уровня 1-3 года, 800 м – для 4-6 года базового уровня и углубленного уровней. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.

3. Подтягивание из виса на перекладине. Для девушек используется низкая перекладина. Результат оценивается по количеству правильно выполненных подходов.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Результат оценивается по количеству правильно выполненных подходов.

5. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Вся техническая программа оценивается в секундах.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

### **4.3. Требования к результатам освоения программы для перевода**

## обучающегося на программу углубленного уровня

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе стартового уровня:

- 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.

–

Результаты приема контрольно-переводных нормативов оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл;
- норма – 2 балла;
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных переводных требований по физической и технической подготовке обучающемуся необходимо набрать не менее 1 балла.

Результатом освоения Программы по вольной борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вольной борьбы;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вольной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе; федеральные стандарты спортивной подготовки по вольной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за

превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий борьбой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в борьбе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по борьбе;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на

действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной)

деятельности;

– умение преодолевать пред соревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Список литературы

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Подливаев Б.А, Миндиашвили Д.Г., Груздных Г.М., Купцов П.А, М.: Советский спорт, 2008.
2. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
3. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с ил.
4. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
5. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
6. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
7. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
8. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
9. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
- 10.«Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
- 11.«От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
12. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М. ФиС, 1986.
- 13.«Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.
- 14.Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
- 15.Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
- 16.«Ради здоровья детей». Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
- 17.Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ.ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
- 18.Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.

- 19.Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
- 20.Федерация спортивной борьбы РФ <http://wrestrus.ru>.
- 21.Министерство спорта Пензенской области [sport.pnzreg.ru](http://sport.pnzreg.ru)
- 22.Федерация спортивной борьбы Пензенской области [amstd.spb.ru](http://amstd.spb.ru)