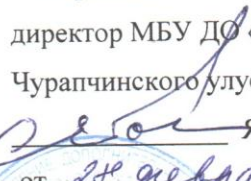
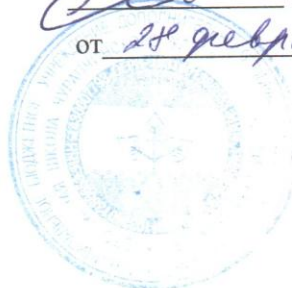


Рассмотрена и принята
на заседании Педсовета МБУ ДО
«ДЮСШ Чурапчинского улуса»
Протокол № 1
от 28 февраля 2019 год

Утверждаю
директор МБУ ДО «ДЮСШ
Чурапчинского улуса»
 Я.П.Оконешников
от 28 февраля 2019 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Срок реализации программы: 10 лет

Автор программы: В.М.Скрябин, И.С.Петров, В.С.Афанасьев,
тренеры- преподаватели по вольной борьбе.

Рецензент: Макаров С.П., МС СССР по вольной борьбе, чемпион СССР,
Призер Чемпионата Мира.

с.Чурапча. 2019 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программа по вольной борьбе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чурапчинского улуса район (далее программа ДЮСШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ, от 01.09.2013г; федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, но этим программам, утвержденному приказом Министерства спорта России от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, утвержденному приказом Минспорта России Российской Федерации 27 марта 2013 года №145.

Условия реализации программы Программа ДЮСШ рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям ФК и С, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта.

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);

- подготовка из числа занимающихся судей по вольной борьбе.

1.1. Характеристика вида спорта

Дисциплина «Вольная борьба» является одним из видов единоборств, в котором разрешены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног-подсечки, подножки и др.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и в/б, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

В учебниках по в/б виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка.

- специальная физическая подготовка.

- техническая подготовка борца.

- тактическая подготовка борца.

- психологическая подготовка борца.

- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на в/б ради освоения техники выполнения приёмов, то начинать изучение технических элементов с ОФП нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приёмов борьбы. В процессе этого можно заниматься

общеразвивающей подготовкой целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба (вольная в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, не более важными и первоочередными видами подготовки техническая и тактическая.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Структура организации многолетней спортивной подготовки по дисциплине «Вольная борьба» формирующаяся с учетом следующих компонентов;

- организационно-управленческий процесс
- система отбора и спортивной ориентации
- тренировочный процесс
- соревновательный процесс
- процесс медико-биологического сопровождения
- процесс ресурсного обеспечения

Структура многолетней спортивной подготовки (в соответствии с ФССП)

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
	Тренировочный спортивной специализации	Т(СС)	Начальной спортивной специализации до 2-х лет
			Углубленный спортивной специализации (свыше двух лет)
	Соревнование спортивного мастерства	ССМ	Совершенствование спортивного мастерства (до 3-х лет)
Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничения)	

Этап начальной подготовки (10-13 лет)

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыко-освоение основ техники;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление опорно-двигательных аппаратов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- Подготовка «выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;
- развитие общей ФП.

«Базовая фундаментальная техническая подготовка», 10-11 лет.

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

-изучение основных бросков и сбивание в четырех направлениях из правосторонней левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;

-выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;

-изучение основных атакующих приемов при борьбе лёжа и в партере з всех исходных положений;

-освоение упражнений на мосту, уходов с моста, удержания и дожимания на мосту.

«Базовая расширенная техническая подготовка», 11-12 лет.

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

-завершение изучения бросков и сбивании всех видов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;

-изучение основных защит против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;

-изучение приемов борьбы лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;

-упражнения на мосту, удержания и дожимания на мосту. уходы с моста.

«Базовая технико-тактическая подготовка-1», 12-13лет.

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

-освоение простейших комбинаций без защит, из правосторонней и левосторонней стоек при разноименных взаимных стойках;

-изучение ответных приемов против основных атакующих движений;

-изучение комбинации приемов при борьбе лежа и в партере, защитных и контратакующих действий;

-продолжение освоений упражнений на мосту, удержаний и дожиманий на мосту, уходов с моста.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации),12-17лет.

Требуются к реализации программы на тренировочном этапе (ЭСС):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

-изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;

-приобретение опыта «Стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях»;

-формирование спортивной мотивации; выполнение спортивных разрядов;

-получение звания «Юный судья»;

Выполнение нормативных контрольных нормативов для соответствий возрастной группы;

Укрепление здоровья спортсменов.

«Базовая технико-тактическая подготовка-2», 13-14 лет.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа НП и 1 г. Занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

«Базовая технико-техническая подготовка», 14-15 лет.

«Базовая тактическая подготовка», 15-16 лет.

Основными задачами этих урвнений является:

-совершение индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, исполняющих различные стойки и захваты;

-определение в процессе тренировочных соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

-совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной в том числе игровой и соревновательной);

-продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали, по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

-изучение особенностей различных стилей борьбы;

-продолжение изучения комбинаций при борьбе лёжа и в партере;

-совершенствование приёмов борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприёмы).

«Индивидуально-групповая техническая подготовка», 16-17 лет.

Основными задачами этого этапа являются:

-отработка приёмов борьбы с противниками различных стилей борьбы;

-определение оптимального минимума технико-тактических приёмов;

-ведение разведки сил и средств для достижения победы над вероятным противником.

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы.

-Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задачи подготовки.

-Годовой объем работы по годам спортивной определяется из расчёта 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин). Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах по виду спорта.

Разделы Подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап соревнования спорт-го мастерства	Этап высшего спорт-го мастерства
	1 год	Свыше года	До 2х лет	Свыше 2х лет		
1	2	3	4	5	6	7
Теоретическая и психологическая подготовка	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Вид спорта (Технико-тактическая подготовка (%))	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Специальные навыки (Специальная физическая подготовка (%))	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Участие в соревнованиях	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Различные виды спорта Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Всего %	100	100	100	100	100	100

2.2. Наполняемость группы.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и составляет:

- на этапе начальной подготовки-3 года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -4 года
- на этапе совершенствования спортивного мастерства -3 года

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься вольной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группу на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальных возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная подготовка				
	1	2	1	2	3	4	5
Продолжительность	1	2	1	2	3	4	5
Недельная нагрузка	6	8	8	10	10	12	12
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5	5	6	6
Общее количество часов в год	276	414	552	552	690	828	828

3.Методическая часть.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Содержание занятий	Количество часов для каждого года						
	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный (спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4год
Теоретическое занятие	16	29	45	45	83	83	83
Практическое занятие	296	439	579	579	957	957	957
Общая физическая подготовка	163	168	151	151	162	162	162
Специально физическая подготовка	40	71	139	139	266	266	266
Изучение и совершенствование	81	149	193	193	302	302	302

Инструкторская и судейская практика	-	5	12	12	21	21	21
Восстановительные мероприятия		28	44	44	135	135	135
Приемные и выпускные испытания	9	9	9	9	9	9	9
Участие в соревнованиях по борьбе	3	9	31	31	62	62	62

3.1. Этап начальной подготовки 1-й год (10-11 лет)

Физическая подготовка борца.

1.Общеподготовительные упражнения: ходьба, бег, прыжки, метание, переползание

А) упражнения для рук и плечевого пояса

Б) упражнения для туловища

В) упражнения для ног

Г) упражнения для рук, туловища и ног

Д) упражнения для формирования правой осанки

Е) упражнения на расслабление

Ж) дыхательные упражнения

Упражнения с предметами: со скакалкой, гимнастической палкой с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гириями.

Гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на козле и коне, на батуте и т.д.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, постепенно обновлялись и усложнялись.

В основе физической подготовки, занимающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений с игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей, включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1.Комплекс обще-подготовительных упражнений 5-10 мин.

2.Элементы акробатики и само-страховки 5-10 м.

3.Игры и эстафеты- 5-10 м.

4.Освоение захватов- 5-10 м.

5.Работа на руках в стойке и партере-5-10 м.

6.Упражнения на мосту

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учётом требований спортивного единоборства рекомендуется включить в разминку на каждом занятии комплекс следующих упражнений:

-передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым и правым боком (выполняется в ширину зала)

-из упора лёжа, 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 лёжа (5-браз);

- передвижение на камнях: лицом вперёд, спиной, правым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений Вперед-назад,вправо-влево);
- упражнение для закрепление мышц или (из упора головой В ковер с помощью рук,движение вперед-назад, В стороны кругообразные);
- упражнения на «мосту»
- передвижение на «мосту»;лицом вперед,ногами вперед левыми боком,правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту»;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать в себя различные игры с элементами единоборства.

Игры на перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении рук в положении лёжа, головой к голове соперника; сидя,стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умения быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу-выйти наверх и прижать соперника лопатками к коври; выйти наверх и прижать соперника лопатками к коври; стоя на коленях, сидя, лёжа-по сигналу встать и зайти на спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге- толчками ладонями в ладони партнёра вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне,парами с сидящим на плечах партнером-толчками руками добиться потери равновесия соперником.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проявляется командный дух и сплоченность коллектива.

3.2. Техничко-тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лёжа 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 вперёд, назад, влево, вправо; шагами, с поставлениемноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперёд, направо-назад, направо-кругом на 180 градусов.

В партере: выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа.

Защита от захвата ног из различных стоек отбрасывание ног. Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Техника и тактика в/б для этапа начальной подготовки (1-3 годы)

Партер.

Перевороты скручиванием.

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый в высоком партере; атакующий сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему освободиться от захвата.

Захватом скрещённых голени. Ситуация: атакуемый на животе; атакующий со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакующего; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующим сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперёд – в сторону от атакующего и освободить захваченную.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади – сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны, захваченной на ключ руки и упираться свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Перевороты забеганием.

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый- в высоком партере; атакующий-сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый на животе; атакующий-сверху. Защиты: отставить ногу назад- в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя её вперёд- в сторону.

Перевороты перекатом.

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий сбоку. Защита: выпрямит руки, прогнуться, выставляя ногу назад, разорвать захват.

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый в высоком партере; атакующий-сбоку.

Защиты: выпрямит руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и выпрямляя ногу, разорвать захват.

Перевороты переходом.

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый- в высоком партере, атакующий-сзади-сбоку. Защиты выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу наклонить туловище в сторону атакующего.

С ключом и зацепом одноимённой ноги. Ситуация: атакуемый на животе; атакующий- сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковёр; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираться свободной рукой и ногой в ковёр, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноимённой ноги. Ситуация: атакуемый- на животе; атакующий со стороны ног. Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватит ногу атакующего.

Перевороты накатом.

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый- в высоком партере; атакующий- на боку грудью к сопернику.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковёр в сторону переворота.

К от переворотов: переворот скручиванием захватом одноимённой руки и разноимённой ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот на себя с захватом туловища и зацепом одноимённой ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бёдрами.

Техника вольной борьбы в стойке.

Сваливание сбиванием.

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном.

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: борцы в средней одноимённой стойке. Защита: наклониться вперёд, отставить ноги назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника. Захватом руки и одноимённой ноги изнутри. Ситуация: атакуемый в средней стойке; атакующий- в низкой. Защита: упираясь ногой в ковёр, выпрямиться и освободить руку.

Переводы рывком.

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый-в низкой стойке; атакующий в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы-в средней фронтальной стойке. Защита опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперёд, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переворот нырком.

упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; опереться рукой в голову.

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий- в средней. Защиты: опереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Броски подворотом.

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый- в высокой стойке; атакующий- в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

3.3. Теория основы ФКиС.

Содержание программного материала для теоретических занятий групп начальной подготовки 1 года.

№	Название темы	Количество часов
1	Краткий обзор развития вольной борьбы в РФ	2
2	Гигиена физической культуры и спорта	2
3	Основы техники вольной борьбы	4
4	Организационно-методические основы сохранения континента	4
5	Место занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
Всего часов:		16

Тема 1.Краткий обзор развития в/б в России (2 часа). Зарождение спортивной борьбы на Руси и РС(Я). Отражение ее в исторических летописях памятниках народного творчества.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Якутская национальная борьба «Хапсагай».Развитие в/б в Якутии.

Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи якутских борцов на международной арене.

Тема2. Гигиена ФК и С (2 часа)

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий ФК в школе.

Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Гигиенические основы ФВ детей и подростков. Гигиеническая характеристика средств ФВ и их влияние на организации юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

Тема 3. Основы техники в/б (4 часа)

Понятие о технике в/б. Значение техники о совершенствовании мастерства борца. Основные положения о совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка»- прямая, высокая, низкая, одноимённая, разноимённая; «партер»- высокий, низкий, «мост»- высокий, низкий.

Тема 4. Организационно-методические основы сохранения контингента (4 часа)

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования техники безопасности (4 часа)

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки борцовские ботинки и др). Уход за оборудованием и инвентарём.

3.4. Зачётные требования

По общей физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,8с)
	Бег на 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,8с)
Выносливость	Бег 400м (не более 1 мин 23с)
	Бег 800м (не более 3мин 20с)
	Бег 1500м (не более 7мин 50с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90) руках (не менее 2с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы не менее 3,5 м
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150см)
	Прыжок в высоту с моста (не менее 40см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 4 раз)

Нормативы ОФ и СФ подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6с)
	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,6с)
Выносливость	Бег 400м (не более 1 мин 21с)
	Бег 800м (не более 3мин 10с)
	Бег 1500м (не более 7мин 40с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы не менее 5,2 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок в высоту с моста (не менее 40см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5м)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 4 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.5. По психологической подготовке

Уровень морально-волевых должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судействами т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:
 - А) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
 - Б) для распределения нервной энергии к началу соревнований.
2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью проявления его воли;
3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.);
5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки. Недомогание, связанные со сгонкой веса;
6. Уметь рисковать в сложных ситуациях;
7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных;
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определённый период схватки.

Психологическая подготовка борцов

При высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Подготовка спортсменов высокой квалификации имеет большое

практическое решение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагополучие в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной тренировки к социально-значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в их ходе чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными.

Причин этому несколько, но все они в этой или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обострённой враждебности к действиям, выходящими за рамки дозволенных правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на неё точными своевременными действиями.

Всё это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической тактично-технической подготовки, но и от степени готовности в трудных ситуациях проявлять морально-волевые и психологические качества, а также быстро мобилизовать свои резервы и настроиться на их полную реализацию в соревновательной деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

-псих. качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;

-индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

1.Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входят:

-воспитание высоко нравственной личности спортсмена;

-развитие процессов восприятия;

-развитие внимания: объёма интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

-развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

-развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

-развитие способности управлять своими эмоциями;

-развитие волевых качеств.

2.Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

-осознание спортсменами задач на соревнования;

-изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

-изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;

-осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

-преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

-формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Различают 4 вида предсоревновательных состояний: -состояние боевой готовности;

-предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия
- состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, белену, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости об особенностях эмоционального состояния), которые могут снизить изменение возбуждение или снять состояние подавленности;

- применение специальных приема массажа и самомассажа на спортсмена успокаивающих и возбуждающее воздействие.

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение само приказа, само ободрения, само побуждения («я выиграю» «я добьюсь» «я должен» итд).

3.6. Восстановительные средства.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специальности выделяет два аспекта восстановления:

1. Это применение средств восстановления в период соревнований для направленности влияние перед их началом в процессе их провидение и после выступления спортсмена;

2. Применениесредств восстановление в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развития физических качеств и повышение функционального состояние организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные в средства зачастую служат дополнительный нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические; психологические; медико- биологические.

Среди восстановительных средств, применяемых к педагогическим восстановительным мероприятием, специалисты определяют:

- целесообразные планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена

- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро – мега и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарной эффект различных нагрузок, возможность использование малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

- широкая применения переключений правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствует поддержанию высокой работоспособности спортсменов.

- строгая организация и соблюдения режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления.

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятие утомления. При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки.

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятии. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки.

- пристальное внимание и совершенствованию двигательных навыков и тактических действий позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведения разъяснительной работы по профилактике применение допинга. Проводиться консультации спортивного врача, а также диспансерные исследования. Мероприятия антидопинговой программы, в основном проводится среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- информирование занимающийся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;

- представление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управлению работоспособностью;

- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применение допинга в спорте. Основами антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

№	Названия мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информационное о неприменение допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов.	Октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользование допинга, запрещенных средств и методов в спорте.	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	Декабрь	Заместитель руководителя
4	Составления графика тестирования, согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов, и обеспечение его реализации.	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов.	Перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактом нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Информационное обеспечение программы:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика борьбы. – М: физкультура и спорт, 1987. – 304с
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ – М.: Просвещение, 1993. – 240с
3. Вольная борьба: программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им В.П.Астафьева, 2005 – 132с. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. А.Г.Семенов, М.В.Прохорова. –М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256с.
4. Коротков И.М. подвижные игры детей И.М. Коротков. – М. Советская Россия, 1087. – 160с.
5. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990-304с.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456с.
7. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе (текст), Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялов. – Красноярск: КГПУ, 1995-213с.
8. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди(текст): монография Д.Г.Миндиашвили, Б.А.Подливаев. – М.: Советский спорт, 2007. – 360с.
9. Подливаев Б.А. Вольная борьба (текст): программа для системы дополнительного образования для детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндиашвили, Г.М.Грузных, А.П.Кунцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.
10. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528с.
11. Спортивная борьба. Учебник для ИФК Под.ред. А.П.Купцова. – М.: ФиС 1976. – 424с.
12. Туманян Г.С спортивная борьба: отбор и планирование.
13. Туманян Г.С.спортивная борьба: учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144с.
14. Шахмуродов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИФ «Эпоха», 2011. – 368с.