

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»  
Аликовского района Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета от 17 сентября 2020 г.

Протокол № 01

Утверждена  
Приказом директора  
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»  
№ 27 од от 28.09.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«Вольная борьба»**

*Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям  
(Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939)  
с учётом требования федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Вольная борьба» (Приказ Минспорта России № 145 от 27.03.2013г).*

Срок реализации программы 8 лет

Составитель:  
тренер – преподаватель  
Угасин В. Г.

## ***1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба разработана на основании 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.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Уставом МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» Аликовского района Чувашской Республики.

Основной **целью** обучения и воспитания учащихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Достижение высокой культуры движения.

**Возраст детей:** от 8 лет до 18 лет.

**Сроки реализации:** до 8 лет, т. е. на весь период обучения ребенка в спортивной школе.

**Этапы:**

1. Этап начальной подготовки: от 1 года до 3 лет;
2. Учебно-тренировочный этап: от 1 года до 5 лет;

**Формы построения занятий по вольной борьбе:**

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;

8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

Этапы подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренин. нагрузки (час. в нед.)
Начальной подготовки	3	1 год обучения	15-30	6
		2 год обучения	12-24	9
		3 год обучения	12-24	9
Учебно - тренировочный	5	1 год обучения	10-20	12
		2 год обучения	10-20	12
		3 год обучения	10-18	15
		4 год обучения	8-16	18
		5 год обучения	8-16	18

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	10	27 баллов	-	1
	НП-2	11	30 баллов	-	2
	НП - 3	11-12	32 балла	-	2-3
Учебно-	УТГ-1	12	37 баллов	2 юн. 25% от группы	2
	УТГ-2	13	45 баллов	2 юн. 50%	2-3

тренировочный этап	УТГ-3	14	52 балла	от группы 2 юн.	3
	УТГ-4	15	56 баллов	I юн. 50% от группы	3-4
	УТГ-5	16	58 баллов	I юн.	4

## У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

№ п\п	Наименование материала	ЭНП
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	140
3.	Специально-физическая подготовка	46
4.	Технико-тактическая подготовка	68
5.	Психологическая подготовка	10
6.	Соревновательная подготовка	16
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Приемные и переводные испытания	12
9.	Восстановительные мероприятия	4
10	Врачебный и медицинский контроль	4
	Общее количество часов :	312

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к

напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств борца – специальной силы и специальной выносливости.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- Неуклонное возрастание объёмов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
- Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения и преимущественное развитие отдельных физических качеств.

### **Этапы многолетней подготовки.**

Теория и практика вольной борьбы предусматривает 3 этап многолетней подготовки:

1. Начальной подготовки.
2. Учебно-тренировочный этап.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является развитие силовых возможностей, общей выносливости и овладение основами техники вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод и создание базы овладения техническими приемами.

**Основными задачами** при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- Воспитание волевых качеств;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Отбор и комплектование учебных групп,
- Привитие личной и общественной гигиены.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практические и соревновательные методы.

**Основными задачами** при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Воспитание основных физических качеств;

- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований,
- Привитие личной и общественной гигиены

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

**Основными задачами** при работе с группами спортивного совершенствования должны быть:

- Достижение специальных физических навыков;
- Повышение общефизической подготовки;
- Достижение высокой культуры движения;
- Совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- Освоение сложных технических приёмов;
- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- Воспитание волевых качеств;
- Расширение соревновательной практики.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

УРОЧНАЯ	НЕУРОЧНАЯ
<i>Этап начальной подготовки</i>	
1. Учебное занятие. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповое.</li> <li>• Индивидуальное.</li> </ul> 2. Тестирование. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Промежуточное</li> <li>• Итоговое</li> </ul>	1. Участие в соревнованиях. 2. Просмотр соревнований. 3. Самостоятельное занятие. 4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход. 5. Домашнее задание.
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
1. Учебное занятие. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповое</li> <li>• Индивидуальное</li> </ul> 2. Тестирование. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Промежуточное.</li> <li>• Итоговое.</li> </ul> 3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия. 4. Судейская и инструкторская практика.	1. Участие в соревнованиях. 2. Просмотр соревнований. 3. Самостоятельное занятие. 4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход. 5. Домашнее задание. 6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

**Этап начальной подготовки**

<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ</b>	<b>ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ</b>
<p><b><u>Физические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>2. Упр. для координации движений;</li> <li>3. Упр. на борцовском мосту;</li> <li>4. Упр. с партнером;</li> <li>5. Имитационные упражнения.</li> </ol> <p><b><u>Технические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение элементов техники вольной борьбы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- в партере,</li> <li>- в стойке,</li> <li>- без сопротивления партнера,</li> <li>- с сопротивлением партнера,</li> <li>- овладение техникой захватов в стойке.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для укрепления мышц шеи;</li> <li>2. Упр. на борцовском мосту:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- забегания,</li> <li>- перевороты,</li> <li>- уходы с моста.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастические упр.</li> <li>2. Акробатические упр.</li> <li>3. Легкоатлетические упр.</li> <li>4. Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы).</li> <li>6. Лыжная подготовка.</li> <li>7. Плавание.</li> </ol>

**Учебно-тренировочный этап обучения**

<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ</b>	<b>ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ</b>
<p><b><u>Физические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития быстроты, координации движений;</li> <li>2. Упр. для развития специальных физических качеств;</li> <li>3. Упр. для развития выносливости.</li> </ol> <p><b><u>Технические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики вольной борьбы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>а техника борьбы в стойке:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>-захваты,</li> <li>-переводы в партер,</li> <li>- сбивание в партер,</li> <li>- броски (наклоном, поворотом, подворотом, прогибом).</li> </ul> </li> <li>б техника борьбы в партере:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты скручиванием,</li> <li>- перевороты забеганием,</li> <li>- перевороты перекатом,</li> <li>- перевороты разгибанием</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для укрепления мышц шеи;</li> <li>2. Упр. на борцовском мосту:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- забегания,</li> <li>- перевороты,</li> <li>- уходы с моста.</li> </ul> </li> <li>3. Упр. с партнером на борцовском мосту.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ без предметов;</li> <li>2. ОРУ с предметами;</li> <li>3. ОРУ с партером</li> <li>4. Гимнастические упр.</li> <li>5. Акробатические упр.</li> <li>6. Легкоатлетические упр.</li> <li>7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол) .</li> <li>8. Лыжная подготовка.</li> <li>9. Плавание.</li> </ol>

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
2. Учебно-тренировочные схватки.		

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Основные задачи и содержание психологической подготовки:***

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

### ***Содержание психологической подготовки к соревнованию:***

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

3. Уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно - тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе.
4. Освоение теоретического раздела программы.

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ  
ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	10	27 баллов	-	1
	НП-2	11	30 баллов	-	2
	НП-3	11-12	32 баллов	-	2-3
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	12	37 баллов	2 юн. 25% от группы	2
	УТГ-2	13	45 баллов	2 юн. 50% от группы	2-3
	УТГ-3	14	52 балла	2 юн.	3
	УТГ-4	15	56 баллов	1 юн. 50% от группы	3-4
	УТГ-5	16	58 баллов	1 юн.	4

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.