

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №5
«Спортивная борьба» городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

К использованию в

образовательном процессе

Директор МБУДО СДЮСШОР №5
«Спортивная борьба»

В.А. Капралов

2015 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивная борьба (вольная борьба)

срок реализации 10 лет

Программа разработана в соответствии
с Федеральными государственными требованиями

Принята на педагогическом совете
Протокол № 4 от 20 мая 2015 г.

г. Тольятти, 2015 год

1. Пояснительная записка

Спортивная борьба представляет собой единоборство двух невооруженных спортсменов с использованием набора определенных приемов. Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка. Цель ее - положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем FILA.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др.) каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Названа она вольной в связи с тем, что в ней в отличие от борьбы классической, правилами установлено меньше ограничений, то есть борцу предоставлена большая свобода в выборе приемов для достижения победы. Схватка продолжается 5 минут. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, а для этого необходимо одержать чистую победу или набрать не менее трех баллов, поединок продлевается еще на 3 минуты, так продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу (туше).

Дополнительная предпрофессиональная программа «Вольная борьба» в области физической культуры и спорта для детей (далее Программа) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся составляет 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы 10 лет. Срок обучения по программе - 10 лет. Возможна реализация программы в сокращенные сроки, при условии выполнения обучающимися требований контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке (на этапе начальной подготовки в 1 год, на тренировочном этапе (углубленной специализации) в 2 года).

Программа «Вольная борьба» учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта: построение учебно-тренировочного процесса в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственность технической, тактической, физической, психической подготовки в многолетнем аспекте занятий; повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

В программе представлены: примерный учебный план, планы-графики тренировочного процесса на этапах (периодах) обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки продолжительностью:

- этап начальной подготовки – 1-3 года;
- тренировочный этап (начальной спортивной специализации) – 2 года;

- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 2-3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Прием детей на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения данной образовательной программы. Для зачисления в группы на этап начальной подготовки, поступающие проходят тестирование по нормативам общей физической и специальной физической подготовки. На тренировочный этап подготовки (начальной и углубленной специализации) зачисляются занимающиеся, прошедшие не менее одного года начальную подготовку практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского допуска врача) на конкурсной основе при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные и прошедшие обучение на тренировочном этапе (углубленной специализации).

Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта регулируются Министерством спорта Российской Федерации в связи со спецификой и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта:

| Этап подготовки | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Объем тренировочной нагрузки в неделю (час.) |
|--|--|--|--|--|
| Начальной подготовки (НП) | первый год (НП-1) | 15 | 25 | 6 |
| | второй год (НП-2) | 14 | 20 | 8 |
| | третий год (НП-3) | | | |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) | первый год (Т-1) (начальная специализация) | 12 | 14 | 10 |
| | второй год (Т-2) (начальная специализация) | 12 | 14 | 12 |
| | третий год (Т-3) (углубленная специализация) | 10 | 12 | 14 |
| | четвертый год (Т-4) (углубленная специализация) | 8 | 12 | 16 |
| | пятый год (Т-5) (углубленная специализация) | 8 | 10 | 18 |
| Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | 1 год (ССМ) | 2 | 10 | 24 |
| | 2 год (ССМ) | 1 | 8 | 24 |

2. Учебный план Программы

Примерный учебный план программы рассчитан на 42 недели в году. В разделах учебного плана отражены виды подготовки борцов в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по вольной борьбе. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание теории и методики физической культуры и спорта; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки; в области освоения других видов спорта и подвижных игр; в области технико-тактической и психической подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся, работа по индивидуальным планам на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времен на различные виды подготовки. В группах начальной подготовки удельный вес общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) ниже на 50%; в учебно-тренировочных группах объем СФП и технико-тактической подготовки и соревновательной подготовки увеличивается в 2 раза. В разделе «Избранный вид спорта» решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Каждому этапу подготовки характерны свои специфические задачи:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (начальной специализации) – улучшение состояния здоровья, физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (углубленной специализации) – обеспечение дальнейшего повышения уровня функциональной подготовленности, выполнение разрядных требований; совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного в избранном виде спорта; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства – на этап зачисляются спортсмены-разрядники, выполнившие нормативы на присвоение звания кандидата в мастера спорта; специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации.

**Примерный учебный план программы «Вольная борьба»
на этапах (периодах) подготовки (в часах)**

| № | Этап подготовки | Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | | | Совершенствование спортивного мастерства | |
|----|--|----------------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|--|-------------|
| | | НП-1 | НП-2-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 | ССМ-1 | ССМ-2 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 14 | 20 | 26 | 35 | 40 | 42 | 52 | 50 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 52 | 58 | 90 | 112 | 136 | 150 | 172 | 250 | 252 |
| 3 | Избранный вид спорта: Вольная борьба | 120 | 172 | 188 | 230 | 276 | 312 | 350 | 460 | 460 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 16 | 24 | 26 | 32 | 38 | 40 | 45 | 50 | 50 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка | 34 | 38 | 52 | 44 | 51 | 65 | 75 | 112 | 112 |
| 6 | Самостоятельная работа спортсменов | 8 | 8 | 10 | 12 | 18 | 21 | 21 | 28 | 28 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | — | 2 | 6 | 6 | 8 | 10 | 15 | 18 | 18 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 8 | 8 | 10 | 14 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Восстановительные мероприятия (релаксация, водно-тепловые процедуры, массаж) | — | 8 | 12 | 20 | 12 | 20 | 22 | 24 | 24 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 11 | Общее кол-во часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 | 588 | 672 | 756 | 1008 | 1008 |

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей;
- неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное овладение основами базовых действий;
- неукоснительное соблюдение принципа постепенности в применении тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Формы обучения по программе определяются контингентом занимающихся, задачами занятия, условиями их проведения:

- индивидуальные тренировочные занятия;
 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам (предусмотрена в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
 - пребывание в физкультурно-спортивных лагерях и лагерях дневного пребывания детей;
 - теоретические занятия.
- а) учебные занятия: обучение технике и тактике вольной борьбы;
- б) учебно-тренировочные занятия: наряду с обучением развитие физических качеств, освоение базовой техники и другие виды подготовки;
- в) тренировочные занятия: развитие физических качеств, технико-тактическая и психическая подготовка;
- г) контрольные занятия: контроль эффективности процесса подготовки борцов, решения поставленных задач и степени достижения промежуточных целей; прием контрольных (переводных) нормативов, определение уровня готовности.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность. Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 40, 80 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 5-8 мин;

освоение захватов - 6-8 мин

игры в касания - 4-6 мин;

упражнения на мосту - 6-15 мин.

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

Примерное распределение учебного времени на занятиях по спортивной борьбе

| Тренировочное задание | Стойка | Партер |
|-----------------------|-----------|-----------|
| 40 мин | 14-15 мин | 5-6 мин |
| 80 мин | 38-50 мин | 12-16 мин |
| 120 мин | 70-83 мин | 24-27 мин |

Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочного этапа и на этапе совершенствования спортивного мастерства).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Освоение других видов спорта, подвижные игры, игровые комплексы с элементами борьбы позволят подготовить подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия борьбой. В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения

плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов. Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом, социально-психической адаптации к тренировочной, соревновательной деятельности.

3.1.2. Организация тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной начальной специализации)

Преимственность программного материала по годам обучения смежных учебных группах, необходимость его усвоения и повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 годов обучения (начальной специализации) и 3-4 годов обучения (углубленной специализации). Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру включать в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи. Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам отражены в планах –схемах годичного цикла подготовки (начальной специализации). Годичный цикл включает в себя в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный этап (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ). Не исключая вариантов построения тренировочных занятий обязательно в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм
2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
3. Тренировочные задания, связанные с атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин)

Игровые комплексы и спортивные игры (регби, футбол, баскетбол, волейбол, лапта), игровые задания которых, предусматривают поочередное решение поставленных задач, умение точно и своевременно выполнять задания и правила. Другие виды спорта (плавание, спортивная гимнастика) развивают специфические физические качества в вольной борьбе: быстрота, сила, выносливость, ловкость.

3.1.3. Организация и планирование тренировочного процесса на тренировочный этап (углубленной специализации)

Схема годового цикла подготовки представлена в таблице. Примерная схема распределения занятий в недельных микроциклах и недельных микроциклов для различных этапов подготовки. Учебный материал включает: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики вольной борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных). Игры и игровые комплексы в УТ группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Задания представлены в таблицах в Приложении.

3.1.4. Организация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Подготовка спортивного резерва по вольной борьбе в группах совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывает тенденции развития вида спорта:

- _ интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

- _ стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

- _ поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- _ повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре до 50%. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах ССМ осуществляется по индивидуальным планам.

Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- Оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- Сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- Формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- Выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Для планомерной и полноценной подготовки ближайшего резерва по вольной борьбе в группах ССМ предлагается структура годового цикла подготовки, недельных циклов подготовки на местах и в условиях учебно-тренировочных

сборов. В таблицах Приложения к программе представлены варианты распределения тренировочных занятий в недельных микроциклах.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивной борьбой, мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- обучающиеся занимаются в спортивном зале с ковровым покрытием для борьбы, в спортивной форме;
- входить в спортзал можно по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить правильность укладки ковра (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы);
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- при разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар;
- при разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины;
- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу;
- спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной борьбе;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию;
- при проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель;

-при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала. Основной формой являются тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программного материала, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся *и не может превышать:*

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации)- 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4 часов.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к явлениям перенапряжения. Физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием занимающихся. Наиболее ответственной операцией

планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Распределение тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

4. Система контроля и зачетные требования Программы

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

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

- история развития избранного вида спорта;
- 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 избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 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 избранным видом спорта.

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 избранным видом спорта;

- 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 в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- 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 избранному виду спорта.

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 избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) 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 избранному виду спорта;
- 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 предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися Программы

4.1.1. Показателями освоения образовательной программы по виду спорта в полном объеме являются выполнение обучающимися комплексных контрольно-переводных нормативов (КПН) согласно этапам многолетней подготовки. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, с учетом возрастных и половых особенностей. Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (январь-февраль) и итоговой (май-июнь) аттестации, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Мониторинг обученности путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, отжимания и подтягивания, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку. Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по трехуровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается *средний балл* испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

4.1.2. Определение уровня теоретической подготовленности обучающихся осуществляется путем оценки теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания; знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания; истории развития физической культуры и

олимпийского движения. Результаты оцениваются тренером-преподавателем по зачетной системе + (зачет) и – (незачет).

4.1.3. Соревновательная и судейская практика. Спортивная деятельность обучающихся должна быть подкреплена выполнением разрядов в избранном виде спорта, согласно требованиям и нормам Единой Всероссийской спортивной классификации. Для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения предусматривается сдача зачета по инструкторской и судейской практике (организация и проведение соревнований) Основными условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований КПП по разделам 4.1.1 и 4.1.2 не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики в соответствии с этапом спортивной подготовки.

4.2. Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

4.2.1. Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

4.2.2. Выполнения технико – тактических действий

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

**Контрольно-переводные нормативы для групп
этапа начальной подготовки 1-го года обучения
вольная, борьба**

| № | Контрольные упражнения | НП-1 года обучения (11 лет) оценки | | |
|---|---|--|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 60м (с) | 10,4 | 10,6 | 10,8 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 3 | 2 |
| 3 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 25 | 20 | 15 |
| 4 | Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз) | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек) | 4 б/у | 36/у | 26/у |
| 6 | Перевороты на мосту 10 раз (сек) | - | - | - |
| 7 | Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 10 бросков (сек) | 45 | 43 | 40 |

**Контрольно-переводные нормативы для групп
этапа начальной подготовки 2-3-го года обучения
вольная борьба**

| № | Контрольные упражнения | НП-2-3 года обучения (11-12 лет) оценки | | |
|---|--|---|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 60м (с) | 10,2 | 10,3 | 10,6 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | - | - | - |
| 3 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 6 | 5 | 4 |
| 4 | Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз) | 30 | 25 | 20 |
| 5 | Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек) | 5 | 4 | 3 |
| 6 | Перевороты на мосту 10 раз (сек) | 26 | 27,5 | 28,5 |
| 7 | Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 10 бросков (сек) | 35 | 37 | 39 |
| 8 | Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа 10 сек (раз) | 8 | 7 | 6 |

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
тренировочного этапа (начальной специализации) 1-2 гг. обучения
вольная борьба**

| № | Контрольные упражнения | Этапы подготовки | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|------|------|--------------------------------|------|-----|
| | | УТ-1 года обучения (12 лет) оценки | | | УТ-2 года обучения (13 лет) | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 60м (с) | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 9,2 | 9,4 | 9,5 |
| | Бег на 100 м (с) | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 |
| 3 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 40 | 38 | 35 | 44 | 42 | 40 |
| 4 | Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз) | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 |
| 5 | Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек) | 18,5 | 19,5 | 20,0 | 17 | 17,5 | 18 |
| 6 | Перевороты на мосту 10 раз (сек) | 30 | 31 | 32 | 28 | 29 | 30 |
| 7 | Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа 10 сек (раз) | 10 | 9 | 8 | 12 | 11 | 10 |
| 8 | Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 15 бросков (сек) | 54 | 55 | 56 | 52 | 53 | 54 |

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
тренировочного этапа (углубленной специализации) 3-5 гг. обучения
вольная борьба**

| № | Контрольные упражнения | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|------|------|---------------------------------------|------|------|---------------------------------------|------|------|
| | | УТ-3 года обучения (14 лет) оценки | | | УТ-4 года обучения (15 лет) оценки | | | УТ-5 года обучения (16 лет) оценки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | - | - | - | - | - | - | | | |
| | Бег 100 м | 14,6 | 14,8 | 15,0 | 14,2 | 14,4 | 14,6 | 14 | 14,2 | 14,4 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 15 | 14 | 13 |
| 3 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 48 | 46 | 44 | 52 | 50 | 48 | 54 | 52 | 50 |
| 4 | Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз) | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 |
| 5 | Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек) | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 15,0 | 15,3 | 15,5 | 14,5 | 14,8 | 15,0 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | Перевороты на мосту 10 раз (сек) | 26 | 27 | 28 | 24 | 25 | 26 | 22 | 23 | 24 |
| 7 | Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа 10 сек (раз) | 13 | 12 | 11 | 14 | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 |
| 8 | Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 15 бросков (сек) | 50 | 51 | 52 | 48 | 49 | 50 | 46 | 47 | 48 |

**Контрольно-переводные нормативы для групп
этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2 годов обучения
вольная борьба**

| № | Контрольные упражнения | Этапы подготовки | | | | | |
|---|--|--|------|------|---|------|------|
| | | ССМ-1 года обучения (17 лет) оценки | | | ССМ -2 года обучения (18 лет) оценки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,3 | 4,4 | 4,5 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 |
| 3 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 |
| 4 | Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз) | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 |
| 5 | Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек) | 14,5 | 14,8 | 15,0 | 14,1 | 14,3 | 14,4 |
| 6 | Перевороты на мосту 10 раз (сек) | 22 | 23 | 24 | 20 | 21 | 22 |
| 7 | Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа 10 сек (раз) | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 |
| 8 | Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 15 бросков (сек) | 46 | 47 | 48 | 44 | 45 | 46 |

5. Перечень информационного обеспечения Программы

5.1. Список использованной литературы:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы.- М.: ФиС,19786.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М. : Советский спорт, 2010.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.физ.восп. пед.учеб.завед. - М.: Просвещение,1993.
4. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И.Специализированные подвижные игры-единоборства. - Минск: «Четыре четверти»,1998.
5. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1986.
6. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы.- Алма-Ата, 1990.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: КПКГУ, 1995.
8. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод рекомендации.-М, 2000.
9. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР,1997.
10. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособ. – Малаховка, 1999.
11. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П.Купцова. - М.: ФИС,1978.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.:ФИС, 1984.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие.- В 4-х кн.- М.: Советский спорт, 1997.
14. Преображенский С.А. Вольная борьба.- М.: ФиС, 1979 .
15. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга.-М.: Пед.общ-во России, 2001.
16. Информационные технологии./Б.Я.Советов, В.В. Цехановский. –М.: Изд-во «Высшая школа», 2003.
17. Филин П. В., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, Москва ФиС, 1980.
18. Под ред. В.В.Белорусовой Педагогика, Учебное пособие для институтов физической культуры, Москва “Физкультура и спорт”, 1972.
19. Г.С.Туманян Спортивная борьба 1.Пропедевтика /Теория, методика, организация тренировки/, Москва “Советский спорт”, 1997.

5.2. Аудиовизуальные средства:

- Картотека образовательных электронных изданий. Общепедагогические информационные спецификации.
- Предметные информационные спецификации. Интернет как интерактивная среда публикации. Видеоматериалы соревнований по вольной борьбе.
- Использование образовательных ресурсов Интернет для формирования учебно-методической разработки по предмету. Программное обеспечение учебного процесса по физической культуре и спорту.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

| | | | |
|---|---|--|----------------------------|
| http://www.wrestrus.ru | Борьба | Вольная борьба | Для использования в работе |
| http://www.sovsport.ru | Газета «Советский спорт» | Оперативные спортивные новости | Для подготовки к занятиям |
| http://www.58sport.ru/doc/fs_sb.pdf | Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 | "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба" | Для использования в работе |