

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

«ПРИНЯТО»
На заседании педагогического
совета
Протокол №114 от 31 августа 2021

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Чаплыгинского муниципального
района
Г.В. Цыганов
«31» августа 2021 г.
Приказ №751/2 от 31 августа 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
В/С «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
тренер-преподаватель ДЮСШ
Перехожих Михаил Михайлович

г. Чаплыгин – 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Занятие проводится 3 раза в неделю по 2 часа по расписанию

Группа №1

Возраст обучающихся 10-12 лет

Вторник 13:00-14:30

Четверг 13:00-14:30

Суббота 13:00-14:30

Группа №2

Возраст обучающихся 13-15 лет

Понедельник 17:45-19:15

Среда 17:45-19:15

Пятница 17:45-19:15

Группа №3

Возраст обучающихся 13-15 лет

Понедельник 16:00-17:30

Среда 16:00-17:30

Пятница 16:00-17:30

Группа №4

Возраст обучающихся 10-13 лет

Вторник 14:45-16:15

Четверг 14:45-16:15

Суббота 14:45-16:15

Группа №5

Возраст обучающихся 13-16 лет

Вторник 16:30-18:00

Четверг 16:30-18:00

Суббота 16:30-18:00

План учебно-тренировочного занятия

1 года обучения:

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 сентябрь	1-7	Теоретическое	1 часа	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях вольной борьбы	Спортивный зал	Беседа. Опрос
		Практическое	2 часа	Подвижные игры		самостоятельная работа
		Практическое	1 часа	Упражнения для развития ловкости		самостоятельная работа
		Практическое	1 часа	Бег на разные дистанции		самостоятельная работа
		Практическое	1 час	Парные игры		самостоятельная работа
2 сентябрь	8-14	Теоретическое	1 час	Инвентарь и оборудование для вольной борьбы	Спортивный зал	Беседа
		Практическое	1 час	ОРУ		самостоятельная работа
		Практическое	2 часа	Упражнения для развития выносливости		самостоятельная работа
		Практическое	2 часа	Акробатика		самостоятельная работа
3 сентябрь	15-22	Теоретическое	1 час	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Спортивный зал	Опрос
		Практическое	2 часа	Бег		самостоятельная работа
		Практическое	1 час	Упражнения для развития силы		самостоятельная работа
		Практическое	1 час	Укрепление и наращивание мышечной массы		самостоятельная работа
		Практическое	1 час	Основные стойки		самостоятельная работа
4 сентябрь	23-30	Теоретическое	1 час	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Опрос и подпись
		Практическое	1 час	Общеукрепляющие упражнения		самостоятельная работа
		Практическое	2 часа	Упражнения для развития гибкости		самостоятельная работа
		Практическое	1 час	Основные стойки		самостоятельная работа
		Практическое	1 час	Эстафеты		самостоятельная работа

5	октябрь	1-7	Теоретическое	1 час	Сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	Беседа
			Практическое	1 час	ОФП		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Упражнения для развития гибкости		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Основные стойки		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Приемы в стойке		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Эстафеты		самостоятельная работа
			Теоретическое	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятия по вольной борьбе		Беседа
6	октябрь	8-14	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Приемы в стойке		педагогическое наблюдение
			Практическое	1 час	Приемы в партере		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Эстафеты		самостоятельная работа
			Теоретическое	1 час	Правила соревнований по вольной борьбе	Спортивный зал	Беседа. Опрос
			Практическое	1 час	ОФП		самостоятельная работа
7	октябрь	15-21	Практическое	1 час	Упражнения для развития выносливости		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Приёмы в стойке		самостоятельная работа
			Практическое	2 часа	Приемы в партере		самостоятельная работа
			Теоретическое	1 час	Оборудование места занятий, инвентарь для вольной борьбы	Спортивный зал	Беседа. Опрос
			Практическое	1 час	ОФП		самостоятельная работа
8	октябрь	22-28	Практическое	1 час	Упражнения для развития ловкости		самостоятельная работа
			Практическое	2 часа	Приемы в стойке		педагогическое наблюдение
			Практическое	1 час	Приемы в партере		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Упражнения для развития гибкости		самостоятельная работа
9	октябрь,	29-	Практическое	1 час	Основные стойки	Спорт	самостоятельная

	ноябрь	4		1 час	Упражнения для развития выносливости	ивный зал	работа
				1 час	Стойка борца		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Эстафеты		
10	Ноябрь	5-11	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		самостоятельная работа
				2 часа	Стойка борца		педагогическое наблюдение
				1 час	Броски через бедро		самостоятельная работа
				1 час	Эстафеты		самостоятельная работа
11	Ноябрь	12-18	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
				1 час	Броски через бедро		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Эстафеты		
12	Ноябрь	19-25	Практическое	1 час	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития силы		самостоятельная работа
				1 час	Группировка при падении		самостоятельная работа
				1 час	Упражнения на координацию		педагогическое наблюдение
				2 часа	Приемы в стойке		самостоятельная работа
13	ноябрь, декабрь	26-2	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				2 часа	Упражнения на координацию		
				1 час	Группировка при падении		
				1 час	Эстафеты		
14	декабрь	3-9	Практическое	1 час	Броски «мельница»	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития ловкости		
				1 час	Броски через бедро		
				1 час	Тактика движения во время борьбы		
				2 часа	Парные игры		
15	декабрь	10-16	Практическое	1 час	Бег	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		самостоятельная работа
				1 час	Броски через бедро		педагогическое

1 28- февраль	28- 3	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения для развития силы и выносливости		самостоятельная работа
			1 час	Броски через бедро		педагогическое наблюдение
			1 час	Броски «мельница»		педагогическое наблюдение
			2 часа	Эстафеты		самостоятельная работа
2 1- февраль	4- 10	Практическое	1 час	ОРУ	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения для развития силы		
			1 час	Броски через бедро		
			1 час	Броски «мельница»		
			2 часа	Эстафеты		
2 4	11- 17	Практическое	1 час	ОРУ	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения дна координацию		
			1 час	Группировка при падении		
			1 час	Обманные маневры		
			2 часа	Эстафеты		
2 5	18- 24	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения для развития ловкости		самостоятельная работа
			1 час	Тактика выхода из захвата		педагогическое наблюдение
			1 час	Тактика движения во время борьбы		педагогическое наблюдение
			2 часа	Приемы в партере		самостоятельная работа
2 6	февраль, март	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения для развития выносливости		
			2 часа	Тактика движения во время борьбы		
			1 час	Тактика выхода из захвата		
			1 час	Эстафеты		
2 7	Март	Практическое	1 час	Бег	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения для развития выносливости		
			1 час	Упражнение на выносливость		
			1 час	Укрепление мышц ног и спины		
			2 часа	Эстафеты		
2 8	Март	Практическое	1 час	Группировка при падении	Спортивный зал	самостоятельная работа
			1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
			1 час	Приемы в стойке		

				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Эстафеты		
2 9	Март	17- 23	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		самостоятельная работа
				2 часа	Укрепление мышц ног и спины		педагогическое наблюдение
				1 час	Группировка при падении		педагогическое наблюдение
				1 час	Эстафеты		самостоятельная работа
3 0	Март	24- 30	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития силы		
				2 часа	Приемы в партере		
				1 час	Броски через бедро		
				1 час	Эстафеты		
3 1	март, апрель	31- 6	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития силы		
				2 часа	Приемы в партере		
				1 час	Броски «мельница»		
				1 час	Парные игры		
3 2	Апрель	7- 13	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития гибкости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Парные игры		
3 3	Апрель	14- 20	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Броски через бедро		
				2 часа	Эстафеты		
3 4	Апрель	21- 27	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Эстафеты		
3 5	апрель, май	28- 4	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Группировка при падении		
				1 час	Упражнения на координацию		
				2 часа	Эстафеты		
3 6	Май	5- 11	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный	самостоятельная
				1 час	Упражнения для развития		работа

					выносливости	зал	
				2 часа	Основные стойки		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Эстафеты		
3 7	Май	12- 18	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Основные стойки		
				1 час	Броски через бедро		
				2 часа	Группировка при падении		
3 8	Май	19- 25	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Броски «мельница»		
				1 час	Тактика движения во время борьбы		
				2 часа	эстафеты		
3 9	Май,июнь	26- 1	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Тактика выхода из захвата		
				1 час	Обманные маневры		
				2 часа	Эстафеты		
4 0	Июнь	2-8	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Броски через бедро		
4 1	Июнь	9- 15	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Парные игры		
4 2	Июнь	16- 22	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Броски через бедро		
				1 час	Броски «мельница»		
				2 часа	Эстафеты		
4 3	Июнь	23- 29	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Броски через бедро		
				2 часа	Парные игры		
4 4	Июнь-июль	30- 6	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		

				1 час	Приемы стойке		
				1 час	Приемы в партере		
				2 часа	Парные игры		
4 5	Июль	7- 15	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Приемы в стойке		
				1 час	Броски «мельница»		
				2 часа	Эстафеты		

Подводящие упражнения в вольной борьбе

Развитие ловкости и быстроты

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесия и отпустить ногу.

Переталкивание. Упервшись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и

запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения 20-30 секунд.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося – в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техникотактическое действие. Задача партнера – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контролем. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Отрыв от ковра. Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

Развитие координации и ловкости

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок выше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их вытянуты вверх во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец в присядку. Борцы лицом друг к другу, захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попаременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так: партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх назад, откидывает голову. Группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх. Страховка осуществляется так: обучающийся поднимает руку вверх. Страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз. Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскаивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующегося является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и.п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мат. Первое задание – выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т.е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок. Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают

прокручиваться, не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги. При отработке элементов очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько промежуточных упражнений:

Упр.1. падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряжены. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает ви.п.

Упр.2. прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр.3. (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр.4. фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать вше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек. Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий, лицом к стоящему впереди. Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т.д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Встavание на ноги разгибом. Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посыпать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако, первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 0, 1, 2 балла:0 баллов – не выполнил; 1 балл – сдал; 2 балла – сдал с перевыполнением.

Учащийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов.