

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

«ПРИНЯТО»  
На заседании педагогического  
совета  
Протокол № 14 от 31 августа 2021

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Чаплыгинского муниципального  
района  
Г.В. Цыганов  
«31» августа 2021 г.  
Приказ № 15 от 31 августа 2021

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

Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Тренер – преподаватель ДЮСШ  
Рудаков Сергей Александрович

г.Чаплыгин – 2021г.

## План учебно – тренировочного занятия

### 1 года обучения:

Месяц	Чи сл о	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место прове дения	Форма контроля
Сентябрь	1-7	Теоретическое	2 Часа  2 Часа  2 Часа	Вводный техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в вольная борьба. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы.	Спортивный зал	Беседа. Опрос
Сентябрь	8-14	Теоретическое	2 часа  2 Часа  2 Часа	Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.	Спортивный зал	Беседа
Сентябрь	15-22	Практическое	2 Часа  2 Часа  2 Часа	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Сентябрь	23-30	Практическое	2 Часа  2 Часа  2 Часа	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Октябрь	1-7	Практическое	2 Часа  2 Часа  2 Часа	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для борцов.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Октябрь	8-14	Практическое	2 Часа  2 Часа  2 Часа	Захваты: односторонний и двухсторонний	Спортивный зал	Самостоятельная работа

Октябрь	15-21	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Захваты за ноги, руки, шею, рукава. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Октябрь	22-28	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Стойки и захвата для выполнения бросков назад. Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Октябрь, ноябрь	29-4	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для борцов.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Ноябрь	5-11	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Спортивное поведение в вольная борьба.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Ноябрь	12-18	Теоретическое, Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Беседа о морально-волевых качествах борца. Стойки и захвата для выполнения бросков назад.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Ноябрь	19-25	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа 1 Час	Само-страховка и страховка соперника. Основные способы страховки при захвате	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Ноябрь, декабрь	26-2	Практическое	2 Часа	Само-страховка и страховка соперника.	Спортивный	Самостоятельная

			2 Часа	Основные способы страховки при броске	зал	работа
			2 Часа			
Декабрь	3-9	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при одностороннем захвате	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Декабрь	10-16	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при двустороннем захвате	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Декабрь	17-23	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для борцов.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Декабрь	24-30	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Декабрь, январь	31-6	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа 1 Час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Январь	7-13	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Январь	14-20	Практическое	2 Часа 2 Часа	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание,	Спортивный зал	Самостоятельная работа

			2 Часа	лежащего на спине противника. Удержание сверху.		
Январь	21-27	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Январь-февраль	28-3	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Февраль	4-10	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Февраль	11-17	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа 1 Час	Эстафеты	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Февраль	18-24	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Спаринг	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Февраль, март	25-2	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Март	3-9	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Применение способов страховки соперника при броске назад.	Спортивный зал	Самостоятельная работа

Март	10-16	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Броски назад. Подготовительные упражнения. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Март	17-23	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Март	24-30	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Март, апрель	31-6	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Спаринг	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Апрель	7-13	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа 1 Час	Основные способы страховки соперника при броске вперёд. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске вперёд.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Апрель	14-20	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Броски вперёд. Подготовительные упражнения. Броски назад.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Апрель	21-27	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Бросок вперёд. Бросок через бедро, передняя подножка.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Апрель, май	28-4	Практическое	2 Часа 2 Часа	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа

			<b>2 Часа</b>			
Май	5-11	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	Эстафеты	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Май	12-18	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	Бросок вперёд. Бросок через бедро, передняя подножка	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Май	19-25	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	Броски вперёд. Спортивно-развивающие игры.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Май, июнь	26-1	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Июнь	2-8	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	Упражнения для развития выносливости. Броски «мельница» Броски через бедро	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Июнь	9-15	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>  1 Час	Обманные маневры. Приемы в партере	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Июнь	16-22	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	ОФП Эстафеты	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Июнь	23-29	Практическое	2 Часа  <b>2 Часа</b>  <b>2 Часа</b>	Приемы в стойке. Тактика движения во время борьбы	Спортивный зал	Самостоятельная работа

Июнь, июль	30- 6	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа	Броски через бедро. Эстафеты	Спортивный зал	Самостоятельная работа
Июль	7- 15	Практическое	2 Часа 2 Часа 2 Часа 1 Час	Приемы в стойке. ОФП Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Самостоятельная работа

### Спортивно-физическое развитие:

-в воспитании общей выносливости применяются: длительный бег и кроссы различной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде (при занятиях на базе одной школы). Основные методы – равномерный, игровой, метод круговой тренировки.

-развитие гибкости – различные упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движений до возможного предела на каждом занятии. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений: основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры, упражнения «в паре»;

-воспитание быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Спортивные и подвижные игры: «Встречная эстафета», «Эстафета с мячом», «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Подхвати палку», «Меж двух огней», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов» и т.д. Современные телепередачи предлагают огромное разнообразие различных эстафет, но большинство из них требует специального снаряжения и очень специализированной подготовки спортивной площадки для проведения. Особенностью проведения эстафет и игр для туристов является минимальное оборудование и использование особенностей той местности на природе, где проводятся спортивные занятия;

Пример. Игра «Меж двух огней». Игра проводится на площадке типа волейбольной (без сетки). Капитаны становятся за лицевыми линиями площадки, а игроки их команд - на противоположной её половине. Таким образом, каждая команда находится как бы меж двух огней. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передавая его игрокам своей команды. Они должны выбрать удачный момент и осалить мячом

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) 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 150 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

игрока команды соперника так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом. Покидает площадку, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией. Он, как и капитан, имеет право ловить мяч, передавать его, выбивать противника. Задача владеющих мячом – осалить им игроков команды соперника. Остальные участники должны увернуться от мяча и поймать его, чтобы передать своей команде. Игра продолжается установленное время. Выигрывает команда, осалившая большее число игроков команды противника.

-воспитание ловкости при туристской подготовке к походам и преодолению препятствий способствуют игры: «Тоннель», «Переправа», «Гонка обручей», «Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Живая змейка», «Удержи равновесие», «Вездеход» и т.д.;

Пример. Игра «Удержи равновесие». Играющие становятся на бревно парами лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Каждый пытается нарушить равновесие соперника ударом по ладоням или плечу. Проигрывает тот, кто раньше спрыгнет с бревна.

-общая задача воспитания силы – всестороннее развитие её, обеспечение высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Этой задаче способствуют игры: «Тачка», «Турнир атлетов», «Сильная схватка», «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Борьба ногами», «Борьба всадников», «Перетягивание каната», «Шнурбол», «Силачи», «Бой на переправе», «Воздушный мост»;

Пример. Игра «Вытолкни из круга». Поединок проводится в круге диаметром 4-5м. Двоих играющих держатся за 3-х метровую палку (шест). По сигналу каждый старается вытолкнуть соперника из круга. Проигрывает тот, у кого ноги окажутся за кругом или кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.