

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЛУ - ТЕРКЕМЕНСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

Утверждено
Директор школы
Беганмедова Н.А.
«29» 08 2020г



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спортивным единоборствам
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утверждено приказом Минспорта России от 27.03.2013г № 145, зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013г № 28760

Тренер–преподаватель Амиралиев Р.Б.

2020г.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
По физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической спортивной подготовке
Группы начальной подготовки				
1-й	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й	-	14	9	
Учебно-тренировочные группы				
1-й	-	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
2-3-й	-	10	18	

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 5). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Учебный план многолетней подготовки (в часах)

Таблица 3

Учебный план многолетний подготовки (в часах)						таблица
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		начальной подготовки		учебно- тренировочный		
		Годы обучения				
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-4-й	
1	Теоретическая подготовка	9	11	13	14	
2	Общая физическая подготовка	117	109	109	88	
3	Специальная физическая подготовка	35	46	56	70	
4	Технико-тактическая подготовка	54	71	81	98	
5	Психологическая подготовка	7	9	11	14	
6	Соревновательная подготовка	3	9	12	18	
7	Инструкторская и судейская практика	-	3	4	5	
8	Приспанные и переводные испытания	5				
9	Восстановительные мероприятия	-	14	19	30	
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	
Общее количество часов		234	273	312	351	

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Таблица 4

№№ п/п	Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	ЭТАПЫ	
		начальной подготовки	учебно-тренировочный
1	Тренировочных дней	164-180	188-207
2	Тренировочных занятий	164-180	195-375
3	Соревнований	4-5	5-7
4	Соревновательных дней	4-7	12-21
5	Соревновательных схваток	8-12	14-38
6	Тренировочных дней в неделю	3-6	4-6
7	Тренировочных занятий:		
	в день	1-2	1-3
	в неделю	3-6	4-12
8	Удельный вес ОФП (%)	50-40	35-20
9	Удельный вес СФП (%)	15-17	18-22

10	Удельный вес СП (%)	22-30	28-32
11	Годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1 – 4 (ЧСС до 150 уд/мин) 5 – 6 (ЧСС до 150 – 174 уд/мин) 7 – 8 (ЧСС до 175 уд/мин)	90-94 5-8 1-2	82-90 6-10 2-4

Таблица 5

Распределение времени на различные виды подготовки (в % общего количества часов в год)

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Общая физическая подготовка	50	45	40	35	30	25	22
2	Специальная физическая подготовка	15	16	17	18	19	20	22
3	Технико-тактическая подготовка	23	24	26	26	28	28	28
4	Психологическая подготовка	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4	4,2
5	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4
6	Соревновательная подготовка	1,2	2,4	3,4	3,8	4,4	5	5,5
7	Воспитательные мероприятия	-	2,4	5,2	6	7,2	8,5	10
Общий объем часов		234	234	273	312	332	351	390

Таблица 6

Переводные нормативы по ОФП и СФП для группы начальной подготовки
2-3-го года обучения (11 – 12 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.	Вис на согнутых (угол до 90°) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6.	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5

	гимн, стенке (кол-во раз)																		
9.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6			
10.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8			
11.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190			
12.	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48			
13.	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8			
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5			
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0			
16.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7			
17.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	12	15	18		24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18			
18.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)		11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12			
19.	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15			
20.	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00			
21.	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10			
22.	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4			
23.	0 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2			
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах																	
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
24.	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8			
	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5			
26.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0			
	10-влево, 10-вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0			
	15-влево, 15-вправо (с)																		
27.	Перевороты на	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0			

	мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)																
28.	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	21,0	18,0	15,0	12,0	9,0	6,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
29.	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
30.	Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2-й серии - отдых 1 мин); (кол-во бросков за 20 с)	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52

Таблица 7

**Переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп
1-2-го года обучения (13 – 14 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2.	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	28	32
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6.	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамьях (кол-во раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9.	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8
10.	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	10	9,7	9,4	9,1	8,8	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2
11.	Прыжок в длину с	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200

3-4-го года обучения (15 – 16 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7
3.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6	14,2	13,8
4.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7.	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
10.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
11.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12.	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13.	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,3
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
16.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8	9	10	11	12			10	11	12	4	5	6	7	
17.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	15	18	21	24	24	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
18.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18		10	12	14	16
19.	Бег на 400 м (мин, с)	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20.	Бег на 800 м (мин, с)	2,50	2,46	2,42	2,38	2,34	2,52	2,48	2,44	2,40	2,36	3,00	2,56	2,52	2,48	2,44
21.	Бег на 1500 м (мин, с)	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40
22.	Бег на 2000 м (мин, с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,15	10,0	9,50	9,40	9,30	9,20	10,2	10,1	10,0	9,50	9,40
23.	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0

24.	10 кувыркы вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
25.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
26.	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	10-влево, 10-вправо (с)	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0	49,0	47,0	45,0	43,0	41,0
	15- влево, 15 - вправо (с)															
27.	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
28.	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
29.	10 бросков манекена прогибом (с)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в карту спортсмена.

Таблица 9

Индивидуальная карта спортсмена

Индивидуальная карта спортсмена									
№ п/п	Показатели	Этапы и годы обучения							
		начальной подготовки			учебно-тренировочной				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Физическое развитие									
1	Рост								
2	Вес								
3	Длина стопы								
4	Сила сгибателей кисти								
№ п/п	Показатели	Этапы и годы обучения							
		начальной подготовки			учебно-тренировочной				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
5	ЖЕЛ								
6	МПК: мл/мин мл/мин/кг								
7	PWC ₁₇₀ : кгм/мин кгм/мин/кг								
8	Заключения врача о состоянии здоровья								
Общая физическая подготовка									
9	Бег 60 м (100 м); с								
10	Бег 800 м; мин.с								
11	Бег 2000 м; мин.с								
12	Подтягивание на перекладине; кол-во раз								
13	Вис на согнутых руках; с								
14	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз								
15	Поднимание ног в висе на перекладине, кол-во раз								
16	Лазание по канату 4 м бес помощью ног, с								
17	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м								

24.	10 кувырков вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
25.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
26.	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	10-влево, 10-вправо (с)	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0	49,0	47,0	45,0	43,0	41,0
	15- влево, 15 - вправо (с)															
27.	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
28.	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
29.	10 бросков манекена прогибом (с)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в карту спортсмена.

Таблица 9

Индивидуальная карта спортсмена

Индивидуальная карта спортсмена									
№ п/п	Показатели	Этапы и годы обучения							
		начальной подготовки			учебно-тренировочной				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Физическое развитие									
1	Рост								
2	Вес								
3	Длина стопы								
4	Сила сгибателей кисти								
№ п/п	Показатели	Этапы и годы обучения							
		начальной подготовки			учебно-тренировочной				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
5	ЖЕЛ								
6	МПК: мл/мин мл/мин/кг								
7	PWC ₁₇₀ : кгм/мин кгм/мин/кг								
8	Заключения врача о состоянии здоровья								
Общая физическая подготовка									
9	Бег 60 м (100 м); с								
10	Бег 800 м; мин.с								
11	Бег 2000 м; мин.с								
12	Подтягивание на перекладине; кол-во раз								
13	Вис на согнутых руках; с								
14	Сгибание рук в упоре лежа; кол-во раз								
15	Поднимание ног в висе на перекладине, кол-во раз								
16	Лазание по канату 4 м без помощью ног, с								
17	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м								

[illegible]