

«Утверждаю»
директор школы

А.В. Неустроева Неустроева А.В.
от 1 сентября 2020 г.

«Согласовано»

зам. директора. по ВР
А.В. Филиппова Филиппова А.В.
от 1 сентября 2020 г.

Программа кружка по вольной борьбе

Тренер: Адамов С.К.

Пояснительная записка.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа.

Программа по вольной борьбе составлена на основе типового плана - проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28. 06. 01, положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками, и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

В представленной программе представлен модель построения системы варианта распределения занятия в недельном микроцикле (МЦ) в зависимости от периода и условий подготовки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, от материально технических условий школы, количества занимающихся и других факторов.

Месячный цикл включает в себя следующие этапы: обще подготовительный (ОПЭ), специально подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап к непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно - разгрузочный (ВРЭ).

Содержание тренировочных занятий месяца в недельных микроциклах для учебно-тренировочных групп.

Дни недели	Направленность и величина нагрузка	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Развитие быстроты, ловкости, гибкости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Построение, рапорт, объяснение задач тренировки. Игры с элементами единоборства. Специальные упражнения на мосту. Подвижные игры, эстафеты для развития ловкости, быстроты, смелости и самостоятельности. Заключительная часть.	3 25+25 7 25 5
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и выносливости. Нагрузка выше средней.	90	Построение, рапорт, объяснение задач тренировки. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Изучение ТТД в партере и стойке. Ключ 3+35, рычаг 3+3, комбинированный прием в партере 3+3, учебные схватки по заданию в партере 1 + 6, переводы сбивания 3+4, вертушка, броски подворотом 6+6. Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	4 10 46 15 10 5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках по заданию. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка большая	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, упражнения в парах. Игры в касания, атакующие захваты и теснения. Изучение ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочные схватки по заданию 3х4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов тренировки.	5 15 10 35 15 5 5
Четверг	Развитие быстроты и ловкости. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с тяжестями 5х4 Упражнения на восстановление.	3 20 40 20 5

			Подведение итогов.	2
Пятница	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег. ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и в стойке. Тренировочные схватки 3+3; 3+3. Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 15 40 15 10 5, 2
Суббота	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты населения. Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Учебная схватка 3 + 3. Подвижные игры. Подведение итогов	3 15 15 30 10 15 2
Базовый (специально-подготовительный этап) 2 неделя				
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинирование приемов в партере 3+3. Учебные схватки по заданию 1х6. В стойке: переводы, сбивания 3х4 Броски с вращением, подворотом 3х4 Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Учебно-тренировочная схватка 3+3. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 10 10 20 10 5 5 10 10 5 2
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силы и выносливости Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Кросс 3 км. Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций	5 20 25 25

			х 1 мин х 2 круга). Упражнения на восстановление Подведение итогов.	10 5
Среда	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Изучение ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочные схватки по заданию. Упражнения на постановление. Подведение итогов тренировки.	3 10 10 15 30 15 5 2
Четверг	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения на мосту. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3,3+3. Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	2 10 25 15 25 10 3
Пятница	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с тяжестями 5х4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 20 40 20 5 2
Суббота	Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть Разминка; ходьба, бег, ОРУ с отягощениями. специальные упражнения с партнером. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Учебная схватка 3+3. Подвижные игры. Подведение итогов	3 15 15 25 15 15 2

Тренировочный (специально-подготовительный этап) 3 неделя				
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Игры с элементами борьбы. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочная схватка 3+3. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	2 15 10 20 20 10 10 3
Вторник	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах. Специальные упражнения на мосту. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3, 3+3. Индивидуальное совершенствование и исправление ТТД. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 10 10 25 10 15 10 2
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 15+15. Упражнения с тяжестями 5х2 Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 10 30 10 35 2
Четверг	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование ТТД по заданию. Нагрузка большая.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером, специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинирование приемов в партере 3+3. Учебные схватки по заданию 1х6. В стойке: переводы, сбивания 3х4. Броски с вращением, подворотом 3х4 Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.	3 10 25 10 5 5 15

			Учебно-тренировочная схватка 3+3. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	10 5 2
Пятница	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3, 3+3. Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД. Специальные упражнения. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 10 20 15 25 10 5 2
Суббота	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Кросс 3 км. Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин x 2 круга). Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	5 20 25 25 10 5
Восстановительно-поддерживающий (восстановительно-подготовительный этап) 4 неделя.				
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20 + 20. Упражнения с тяжестями 5x4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 20 40 20 5 2
Вторник	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями. Специальные упражнения с партнером. Изучение ТТД в партере и стойке. Специальные упражнения. Заключительная часть.	5 10 10 50 10 5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Кросс 3 км. Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин x 2 круга). Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	5 15 25 12- 25 15

				5
Четверг	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка выше средней.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с тяжестями 5x4 Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 20 45 20 5 2
Пятница	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения. Изучение ТТД в партере и стойке. Заключительная часть.	5 20 10 50 5
Суббота	Развитие общей выносливости	45	Игра в футбол. Восстановительные средства.	30 15