

УДК 796/799
ББК 75.715
Б84

Программу разработали:

Подливаев Б. А. – профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер Российской Федерации;

Миндияшвили Д. Г. – профессор кафедры борьбы Института спортивных единоборств г. Красноярска, заслуженный тренер Российской Федерации;

Грузных Г. М. – профессор кафедры борьбы СибГАФК;
Купцов А. П. – профессор РГАФК, заслуженный тренер СССР

Рецензенты:

Громыко В. В. – профессор, заслуженный тренер РСФСР, СССР;

Лукичева А. Ю. – ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России

Б84 **Борьба** вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2009. – 216 с.

ISBN 978-5-9718-0439-0

УДК 796/799

ББК 75.715

Художник Е. А. Ильин

Художественный редактор С. А. Чернецова

Корректоры: Г. П. Вергун, И. Т. Самсонова

Компьютерная верстка: П. Б. Богданов

Подписано в печать 19.11.2009. Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,5. Уч.-изд. л. 14,6. Тираж 500 экз. Изд. № 1455. Заказ № 911.

ОАО «Издательство «Советский спорт».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90

<http://www.sovsportizdat.ru>

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС»

127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, под. 3, оф. 111.

Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-90

ISBN 978-5-9718-0439-0

© Коллектив авторов, 2009

© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Объяснительная записка | 3 |
| I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ | 7 |
| II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ | 10 |
| 1. Планирование системы подготовки борцов | 10 |
| 2. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов | 25 |
| 3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков | 28 |
| 4. Организация учебно-тренировочного процесса | 33 |
| III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 36 |
| IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 48 |
| 1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки | 48 |
| 1.1. Общие замечания | 48 |
| 1.2. Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения) | 58 |
| 1.2.1. <i>Общеподготовительные упражнения</i> | 58 |
| 1.2.2. <i>Специально-подготовительные упражнения</i> | 64 |
| 1.2.3. <i>Специализированные игровые комплексы</i> | 66 |
| 1.3. Техничко-тактическая подготовка | 76 |
| 1.3.1. <i>Освоение элементов техники и тактики</i> | 76 |
| 1.3.2. <i>Техника вольной борьбы</i> | 77 |
| 1.3.3. <i>Тренировочные задания</i> | 79 |
| 1.3.4. <i>Содержание разминки борца</i> | 82 |
| 1.4. Подготовка и участие в соревнованиях | 83 |
| 1.5. Зачетные требования | 83 |
| 2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1–2-го года обучения | 84 |
| 2.1. Общие замечания | 84 |

| | |
|--|------------|
| 2.2. Физическая подготовка | 96 |
| 2.3. Техничко-тактическая подготовка | 120 |
| 2.3.1. Освоение элементов техники и тактики | 120 |
| 2.3.2. Техника вольной борьбы в партере | 122 |
| 2.3.3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка | 124 |
| 2.4. Тренировочные задания для проведения разминки | 133 |
| 2.5. Подготовка и участие в соревнованиях | 133 |
| 2.6. Инструкторская и судейская практика | 134 |
| 2.7. Зачетные требования | 134 |
| 3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-4-го годов обучения | 134 |
| 3.1. Общие замечания по планированию учебно-тренировочного процесса | 134 |
| 3.2. Физическая подготовка | 146 |
| 3.3. Техничко-тактическая подготовка | 147 |
| 3.3.1. Освоение элементов техники и тактики | 147 |
| 3.3.2. Техника вольной борьбы в партере | 147 |
| 3.3.3. Тренировочные задания | 162 |
| 3.4. Судейско-инструкторская практика | 171 |
| 3.5. Зачетные требования | 172 |
| 4. Теоретическая подготовка | 173 |
| 4.1. Группы начальной подготовки | 175 |
| 4.2. Учебно-тренировочные группы | 181 |
| 5. Воспитательная работа и психологическая подготовка | 194 |
| 5.1. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы | 194 |
| 5.2. Основные мероприятия по воспитательной работе с учащимися спортивных школ | 202 |
| 5.3. Психологическая подготовка | 202 |
| Литература | 212 |