

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ
ПЕТРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ станицы Петровской

Протокол № 06 от «17» июля 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮСШ
станицы Петровской

А.Е. Мищенко
приказ № 94 от «17» июля 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивная борьба (вольная борьба)»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: 6-18 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 19725

Автор–составитель:
тренер-преподаватель отделения вольной борьбы
Курячий Юрий Николаевич

ст. Петровская, 2020

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3-23
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Нормативная база	3
1.1.2.	Направленность программы	4
1.1.3.	Актуальность программы	4
1.1.4.	Педагогическая целесообразность	4
1.1.5.	Отличительные особенности образовательной программы	4
1.1.6.	Адресат программы	5
1.1.7.	Уровень программы, объем и сроки реализации	5
1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.9.	Особенности построения курса и его содержания	7
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	9
1.3.1.	Учебный план	9
1.3.2.	Содержание учебного плана	9
1.4.	Планируемые результаты	20
II	Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации	23-27
2.1.	Календарный учебный график	23
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	25
2.4.	Оценочные материалы	27
2.5.	Методические материалы	27
2.6.	Список литературы	29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативная база.

Работа по программе дополнительного образования «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба (вольная борьба)» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А. Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы станицы Петровской муниципального образования Славянский район и иные локальные акты,

регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Данная программа разработана на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Спортивная борьба (вольная борьба)», авторы программы – Киселев Александр Алексеевич, тренер-преподаватель первой категории, Заслуженный работник ФКиС Кубани; Васюк Владимир Алексеевич, тренер-преподаватель первой категории, Мастер спорта СССР, чемпион Мира.

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста, создавать условия, благоприятные для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

1.1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

1.1.5. Отличительные особенности образовательной программы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спортивная борьба «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа построена с учетом современных требований, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям ДЮСШ в системе образования.

1.1.6 Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет (К изучению данной программы также допускаются дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации), желающих заниматься вольной борьбой и не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных медицинской справкой. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (1 модуль - 42 часа, 2 модуль - 234 часа).

Форма обучения – очная. Некоторые разделы программы могут осуществляться в дистанционной форме.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 276 часов, 6 часов в неделю; занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, где час равен 1 академическому часу – 45 мин.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному", ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их с техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение

тренировочных, развитие специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

1.1.9. Особенности построения курса и его содержания.

Программа составлена с учетом современного состояния науки и содержания дополнительного образования.

Она представляет собой обучающую систему, в которой ребенок самостоятельно приобретает знания, а тренер-преподаватель осуществляет мотивированное управление его обучением (организовывает, координирует, консультирует, контролирует).

Программа разрабатывалась с участием родителей и детей. Родители и тренеры-преподаватели рассматриваются как партнеры, постоянно общаются, информируют друг друга о достижениях и проблемах ребенка.

Программа может быть использована как методическое пособие по развитию детей.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- воспитание здоровой, физически развитой, морально устойчивой, социально-адаптированной к жизни в обществе личности обучающегося в процессе разносторонней базовой физической подготовки в период обучения на спортивно-оздоровительном этапе для успешного освоения в дальнейшем предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная борьба (вольная борьба);
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, духовном и психическом совершенствовании средствами вольной борьбы.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать овладению обучающимися начальными практическими навыками, основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных занятий;
- содействовать выполнению обучающимися нормативных требований по общей, специальной физической подготовкам повышению технического мастерства;

Развивающие:

- содействовать разностороннему физическому развитию обучающихся, расширению функциональных возможностей их организма, развитию специальных физических качеств;
- обеспечить общий процесс адаптации к тренировочным нагрузкам средствами общеразвивающих упражнений для развития силы и выносливости, быстроты, ловкости, координации движений и гибкости;

Воспитательные:

- содействовать формированию устойчивой потребности к занятиям вольной борьбой;
- содействовать развитию психологической устойчивости, воспитанию личностных и волевых качеств и овладению навыками самоконтроля;
- создать благоприятные условия для развития самостоятельности и самоорганизованности обучающихся;

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по вольной борьбе способствует вовлечению учащихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы учащимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Модуль 1.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Модуль 1.	42	6	36	
1.1.	Подвижные игры	30	2	28	Наблюдение
1.2.	ОФП	12	4	8	Выполнение нормативов

Модуль 2.

2.	Модуль 2.	234	30	204	
2.1.	Общая физическая подготовка	102	10	92	Выполнение нормативов
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	8	52	Выполнение нормативов
2.3.	Технико-тактическая подготовка	46	2	44	Выполнение нормативов
2.4.	Теоретическая подготовка	10	10		Собеседование
2.5.	Участие в соревнованиях	10		10	Выполнение разрядов
2.6.	Контрольно-переводные испытания	6		6	Выполнение нормативов
Итого:		276	36	240	

1.3.2 Содержание учебного плана

Модуль 1.

Цели:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой;
- оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.1. Подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка):

после ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры -

начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Формы контроля: наблюдение

1.1.2.Общая физическая подготовка

Теория: Понятие «Общая физическая подготовка». Функции общей физической подготовки.

Практика:

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической

стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Баскетбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски двумя руками с места; подвижные игры, приближенные к баскетболу.

Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; подвижные игры, приближенные к волейболу.

Футбол: Стойка игрока; перемещения приставным шагом боком, спиной вперед; старты из разных положений, ускорения; остановка и ведение мяча; подвижные игры и эстафеты.

Формы контроля: контрольно-переводные нормативы

Модуль 2.

Цели:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие,
- привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- подготовка детей к освоению общеобразовательной предпрофессиональной программы

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие «Общая физическая подготовка», функции общей физической подготовки.

Практика: Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Формы контроля: выполнение нормативов

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие «Специальная физическая подготовка», функции специальной физической подготовки.

Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Акробатика. Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатике. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т. д.).

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Формы контроля: выполнение нормативов

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие «Техничко-тактическая подготовка», функции техничко-тактической подготовки

Практика: Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы

Положение «стойка»: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение «партер»: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Тренировочные задания

- *Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.*
- *Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.*

Формы контроля: выполнение нормативов

2.4. Теоретическая подготовка

Теория: Понятие «Теоретическая подготовка», функции теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки выделено 6 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в вольной борьбе.

Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств,

формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3 Правила соревнований по борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема № 4 Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения вольной борьбы.

Тема № 5 Гигиена и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема № 6 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

Формы контроля: собеседование.

2.5. Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика:

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Формы контроля: выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов

2.6. Контрольно-переводные испытания

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучению. По специальной физической подготовке: Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения. По технико-тактической подготовке: Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера. По психологической подготовке: Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств. По теоретической подготовке: Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Формы контроля: выполнение нормативов

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформировано:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой;
- умение организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Модуль 1.

Учащиеся должны знать

- основные требования к занятиям по ОФП и подвижным играм;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики игры в футбол, волейбол, баскетбол, хоккей;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики игры в футбол, баскетбол, волейбол,
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Модуль 2.

Учащиеся должны знать

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств
- специальную терминологию, основные правила проведения соревнований;

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

У учащихся должны быть **сформированы:**

- основные двигательные навыки,
- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом,
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- понимание здорового образа жизни,
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой,
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность
- познавательная активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спорта в целом

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий с группой требуется:

- борцовский манекен;
- скакалки;
- гимнастическая стенка и скамья;
- перекладина;
- канат
- бревно;

Оборудование размещается в зале так, чтобы удобно было использовать его для занятий. Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь:

- набивные мячи разного размера и веса;
- теннисные мячи;
- гантели и другие гимнастические снаряды;

Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный инвентарь борца (тренировочный костюм, полотенце, мыло, борцовки и т.д.) учащиеся хранят дома и приносят с собой на каждое занятие в спортивной сумке.

Информационное обеспечение

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы и презентации.

Ссылки на страницы в соц.сетях учреждения:

<https://ok.ru/profile/575165551502>

https://www.instagram.com/petrovskaya_dush/

<https://vk.com/id461944073>

Кадровое обеспечение:

Программу реализует тренер-преподаватель отделения вольной борьбы, мастер спорта России, имеющий высшее образование, соответствующее профилю деятельности – Курячий Юрий Николаевич. Стаж работы в должности тренера-преподавателя – 10 лет. В 2015 году прошел обучение в ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» по программе «Физическая культура и спорт». В 2018 году прошел обучение в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» по программе «Методика и технологии осуществления тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Образовательной организацией осуществляется текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения. Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ. Проводится с целью контроля успеваемости обучающихся - отслеживание уровня развития метапредметных и личностных результатов и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеразвивающих программ в течение учебного года. Промежуточная аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года. Проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

общей физической подготовки по вольной борьбе на спортивно-оздоровительном этапе

№№	Упражнения	Уровень оценки в баллах	Возрастные группы (лет)									
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
1.	Бег 30 м/сек.	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,6	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1
		3	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6
		2	7,6	7,3	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
		1	8,1	7,8	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
2.	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	225	236	251	260
		4	141	151	161	171	181	196	211	221	236	244
		3	126	136	146	156	166	181	196	206	221	228
		2	111	121	131	141	151	166	181	191	206	213
		1	110	120	130	140	150	165	180	190	205	212
3.	Бросок набивного мяча 1 кг. двумя руками из-за головы стоя, см.	5	300	450	500	600	800	1000	1200	1400	1600	1800
		4	350	400	450	550	700	900	1100	1300	1500	1700
		3	300	350	400	500	650	850	1050	1250	1450	1650
		2	250	300	350	400	600	800	1000	1200	1400	1600
		1	200	250	300	350	550	700	900	1100	1300	1500
4.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	5	6	8	11	13	15	18	21	25	29
		4	4	5	6	8	9	11	13	15	18	22
		3	3	4	5	5	5	7	8	9	11	15
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	7
		1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	6
5.	Челночный бег 3 x10 м/сек.	5	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,7	8,4	8,1	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6
		3	9,2	8,9	8,6	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
		2	9,7	9,4	9,1	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		1	10,2	9,9	9,6	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
6.	Непрерывный бег	Зачет	400	400	400	600	600	800	800	1000	1500	1500

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация предполагает выполнение теоретических и практических заданий на выявление уровня знаний и овладения обучающимися практических умений и навыков:

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;
- контрольно-тестовые упражнения по специальной физической подготовке;
- контрольно-тестовые упражнения по технико-тактической подготовке;
- соревнования

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.5.1. Образовательные технологии.

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе.

Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов. Учебные пособия в электронном варианте.
- Сборники подвижных игр.
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Комплексы дыхательной гимнастики;
- CD - диски или флэшка с записями музыки и песен;
- Комплексы дыхательных гимнастик;
- Комплексы пальчиковых гимнастик;
- Сборники подвижных игр.

Методические рекомендации:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.5.3 Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть

- построение учащихся, постановка задач урока
- беговые упражнения
- упражнения общеразвивающего характера
- специальные упражнения

Основная часть

- обучение техническим действиям в партере
- активный отдых
- специальные и имитационные упражнения с партнером
- разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке
- активный отдых
- спортивные игры, эстафеты

Заключительная часть

- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения
- подведение итогов, разбор тренировки

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

список литературы для учащихся и родителей:

- 1 Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2 Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 3 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных

факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

4 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.

5 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

6 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

7 Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

8 Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

9 Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.

10 Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.