

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Управление образования АМО «Заиграевский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

<p>«РАССМОТРЕНО» на педагогическом совете МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 4 от «30» августа 2024 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 201 от «30» августа 2024 г.</p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Вольная борьба»

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 3 года (828 часов)
Уровень программы: стартовый, базовый

Автор - составитель:
тренер-преподаватель – Гашинов М.В.

п. Заиграево
2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» утверждённый постановлением

АМО «Заиграевский район» от 28.12.2015 г. № 662 https://zaigraevo-dush.profiedu.ru/upload/proeduzaiGraevo_dush_new/files/5f/fe/5ffe72559c1f3500f44fc193e228ce06.pdf

- Положение о рабочей программе тренеров-преподавателей от 30.08.2023г. https://zaigraevo-dush.profiedu.ru/upload/proeduzaiGraevo_dush_new/files/9d/d7/9dd72986c4f72083a7cac9245b5819e4.pdf

Вольная борьба — один из старейших видов олимпийской программы. Впервые соревнования по этому виду спорта на Олимпийских играх были проведены еще в 1904 году. Интересно, что спустя 100 лет дебютировала в программе и женская борьба, которую также можно отнести к вольной. Эта дисциплина подарила миру множество ярких звезд и настоящих легенд, таких как **Брюс Баумгартнер**, **Саори Есида**, а также четырехкратную олимпийскую чемпионку **Каори Ите**. Вольная борьба представляет собой единоборство с применением комплекса приемов — бросков, захватов, переворотов — благодаря которым спортсмен пытается уложить соперника на лопатки.

Родина вольной борьбы — Англия, а именно Ланкашир. На первой Олимпиаде, где этот вид спорта был представлен — это произошло в 1904 году в Сент-Луисе — все участники представляли США. Американцы уверенно доминировали в вольной борьбе с того момента вплоть до 1996 года, взяв на Играх 99 медалей. В 1906 году на Олимпиаде в Греции вольную борьбу убрали, так как в Европе она не была популярна, но впоследствии дисциплина навсегда прописалась в программе Игр.

В 1921 году появилась Международная федерация любительской борьбы. Именно так, любительской борьбой, принято было тогда называют вольную.

Спустя несколько лет в 1928 году во Франции состоялся первый чемпионат Европы, а в 1951 появилась хорошо известная нам организация FILA, объединившая стили борьбы и начавшая проводить чемпионаты мира.

Вольная борьба — это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приёмов. Цель борцовского поединка — заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приёмы.

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронут самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения,

падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретённое в раннем возрасте, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Программа дополнительного образования детей «Вольная борьба» предназначена для детей возрастной категории 7 – 17 лет. Срок реализации программы 3 года.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и характеризуется следующей **направленностью**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы – обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы - данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

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

Отличительные особенности программы. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что

по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста и пола, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Игровая деятельность;
- Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- Врачебный контроль;
- Восстановительные мероприятия.

Вид программы: Модифицированная программа спортивной подготовки, этап начальной подготовки, по виду спорта «вольная борьба» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба".

<https://base.garant.ru/405933345/>

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет.

Младшие школьники: 7 – 10 (11) лет;

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет;

Старшие школьники: 15 – 17 лет.

К младшему школьному возрасту относятся дети 7-10 лет. Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Средний школьный возраст 11-14 лет. Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Старший школьный возраст 15-17 лет. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

В объединения принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 90 мин. Годовой объем рассчитан на 46 недель – 276 часов.

Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся. При этом особо важное место отводится игровой деятельности детей. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений и в выполнении воспитательных функций – формировании коммуникативных способностей.

Срок и объем освоения программы:

3 года, 828 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 276 педагогических часов;

- «Базовый уровень» - 2 года обучения, 552 педагогических часа.

Форма обучения: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований). Занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия. Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в спортивном зале на борцовском ковре.

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)

Наглядные методы:

Показ различных упражнений, отдельных элементов техники вольной борьбы;
Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения приемов вольной борьбы, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.).

Практические методы:

- *метод упражнений* (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца);
- *соревновательный метод* (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);
- *игровой метод* (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций);
- *специфический метод* (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и развитию их способности к быстрому восстановлению).

Особенности организации образовательной деятельности: Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному и гендерному принципу. Особенности организации тренировочной деятельности в вольной борьбе:

- **Использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий.** Особенно в первые два-три года спортивной подготовки. Такие упражнения помогают одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства.
- **Постепенное повышение тренировочных требований.** Это решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в

единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

- **Применение различных видов схваток.** Учебные схватки направлены на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Учебно-тренировочные схватки помогают освоить и закрепить технико-тактические действия, воспитать физические и волевые качества. Соревновательные схватки проводятся в условиях, близких к соревновательным, и нацелены на дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства.
- **Проведение тренировочных сборов.** Это особая форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, сборы проводятся с выездом на удалённые тренировочные базы, но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.
- **Использование методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.** Они применяются для решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха.
- **Применение годового тренировочного плана,** рассчитанного на 46 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия зависит от этапа подготовки занимающихся:

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2, 3 год обучения
Спортивное ориентирование	6 часов в неделю, занятия проводятся 3 раза в неделю 276 часов в год.	6 часов в неделю, занятия проводятся 3 раза в неделю 276 часов в год. (2 года обучения)

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы:

Формирование духовно-нравственной, физически развитой и здоровой личности средствами занятий вольной борьбой, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки;
- дать представления о виде спорта вольная борьба;
- развить познавательный интерес к виду спорту, включить в познавательную деятельность информационные технологии, видеоматериалы по вольной борьбе, приобрести знания, умения, навыки, компетенции в этом виде спорта;
- освещать последние достижения в вольной борьбе;
- знакомить с выдающимися спортсменами - борцами;
- осуществить теоретическую подготовку обучающихся.

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;
- повысить мотивацию обучающихся к достижению высоких спортивных результатов;
- сформировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Личностные:

- сформировать общественную активность личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить мотивацию к занятиям спортом, потребности в саморазвитии, спортивном совершенствовании, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, трудолюбию.

Ожидаемые результаты:

В ходе выполнения программы предполагается получить следующие результаты:

Будут знать:

- историю развития вольной борьбы в мире и России;
- технику безопасности при занятиях вольной борьбе;
- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований;
- материальную часть вольной борьбы.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I. Теоретическая подготовка		18	18	13
1.1.	Вводное занятие. История вольной борьбы	1	-	-
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Экипировка спортсмена	3	1	1
1.3.	Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	3	2
1.4.	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	3	4
1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	4	1
1.6.	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2	-
1.7.	Физическая подготовка борца	2	2	2
1.8.	Правила соревнований по борьбе, просмотр и анализ соревнований	4	3	3
II. Практическая подготовка		256	254	258
2.1.	Общая физическая подготовка	120	108	99
2.2.	Специальная физическая подготовка	43	49	59
2.3.	Техническая подготовка	27	37	39
2.4.	Тактическая подготовка	38	28	28
2.5.	Игровая деятельность	15	12	8
2.6.	Контрольные нормативы и соревнования	13	20	25
III. Врачебный контроль		вне учебного плана		
IV. Восстановительные мероприятия		2	4	5
V. Воспитательная работа		в процессе обучения		
ИТОГО:		276	276	276

Формы контроля: текущий контроль, этапный контроль, оперативный контроль, контроль соревновательной деятельности, врачебный контроль, педагогический контроль, психологический контроль.

1.4. Содержание учебного плана

Цель этапа начальной подготовки состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе на тренировочный этап, а совершенствования, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях любого уровня.

Для решения этой цели тренировочный план для начинающих спортсменов должен включать следующие основные разделы: теоретические занятия и практические занятия

Теоретические занятия

История спортивной борьбы в России

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений.

Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Экипировка спортсмена.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещенные действия в борьбе.

Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнений борца.

Страховка и помощь.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Экипировка спортсмена борца.

Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

Моральная, психологическая и физическая 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.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Моральная и психологическая подготовка борца

Физическая подготовка борца

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Правила соревнований по борьбе, просмотр и анализ соревнований

Основные положения правил проведения соревнований по вольной борьбе.

Виды приёмов, правило начисления баллов за проведённый приём.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения: Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата и пространственной ориентировки. Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; спиной вперед, боком, перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо), прыжки с вращением.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону, с прыжка, кувырок через препятствие. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения из других видов спорта:

Гимнастика – Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обоих. Повороты на 90°- 360°. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из вися в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад) Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок,

чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.);
- бег на средние дистанции (400,800, 1000 и 1500м.);
- бег на длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности;
- эстафетный бег;
- прыжки в длину с разбега и с места;
- метания, Толкания ядра или др. предметов.

Тяжёлая атлетика: Упражнения со штангой – жим, толчок, рывок. Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Подвижные и спортивные игры: Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Игра в настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол. Различные варианты эстафет и т.д.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в вольной борьбе. Задачей специальной физической подготовки юных борцов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов. Специальная физическая подготовка может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в борцовских упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим

при выполнении различных приемов при борьбе, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники и тактики борьбы.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений.

Простейшие формы борьбы: отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов и т.д.) Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т. д.

Упражнения для укрепления силы – мышц шеи: Движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Движения на «борцовском мосту» удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером сидящим на бедрах, на груди.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:

Имитационные упражнения – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей) Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых при выполнении изучаемых или любимых приемов. Броски манекена через спину, прогибом, «мельницей», наклоном.

Упражнения для развития скорости - ОРУ и гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков (5,10,30,60,100м.) на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно поданному сигналом. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Ведение схватки с быстрым и легким партнером, с частой заменой партнеров.

Упражнения для развития силы: - ОРУ для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (гантели, набивной мяч, камни, бревна и другие) Упражнения на гимнастических снарядах, на станке для развития физических качеств на

максимальное количество раз при одном подходе. Упражнения и игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Дожимы, уходы, контрприемы с уходом «борцовского моста».

Упражнения для развития ловкости: Различные ОРУ на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду, спуски с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с партнером. Упражнения из необычных исходных положений с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости: - ОРУ, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, с гимнастической палкой, со скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и другие. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты на мосту, забегание вокруг головы. Выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере. Бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости: - ОРУ и Специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах, упорах и лазании. Бег на средние и длинные дистанции, кроссы, походы в горы. Лыжные гонки с преодолением подъемов. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спуртами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол более длительное время.

Техническая подготовка

Основные положения в борьбе:

- *Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.
- *Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.
- *Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.
- *Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

- *В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180°.

- *В партере*: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
- *Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи); бросок поворотом (мельница) захватом руки на шею и туловища.

Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Тактическая подготовка

Тактика борьбы. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах. Разминка. Профилактический осмотр одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий.

Анализ тактики ведения борьбы сильнейших зарубежных и отечественных борцов. Совершенствование тактики борьбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Игровые технологии

Использование игровых технологий в процессе занятий по вольной борьбе направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движений

и

т.д.).

- Обучение и совершенствование технических и тактических приемов борьбы.
- Воспитание личностных качеств (дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и т.п.).
- Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни

Виды игровых технологий и их применение в вольной борьбе

Игровые технологии в вольной борьбе могут быть представлены в следующих видах:

- Подвижные игры с элементами борьбы. Подвижные игры, включающие элементы борьбы, способствуют развитию ловкости, быстроты и координации движений, а также обучению и закреплению технических и тактических действий борцов. Примеры таких игр: «Перетягивание каната», «Борьба за мяч», «Пятнашки с захватами» и др.
- Спортивные игры. Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол, способствуют развитию общей физической подготовки, а также закреплению и совершенствованию технических и тактических навыков в вольной борьбе.
- Игровые упражнения и задания. В игровых упражнениях и заданиях обыгрываются различные ситуации, возникающие в реальной борьбе. Например, задания на развитие быстроты реакции, упражнения на развитие силы и ловкости и т. д.
- Соревнования и турниры. Соревнования и турниры являются заключительным этапом применения игровых технологий. Они способствуют закреплению полученных навыков, развитию умения работать в команде, формированию спортивного характера и воспитанию воли к победе.

Врачебный контроль (вне учебного плана)

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные и профилактические мероприятия

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными спортсменами, занимающимися проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной, занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3-х соревнованиях по ОФП и в 3-х и более соревнованиях по своей возрастной группе и весовой категории.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности, согласно нормативным требованиям.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	46 недель в год; 138 недель на период реализации программы
Количество учебных дней	138 в год; 414 на период реализации программы
Продолжительность каникул	с 01 июля. по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 30 июня
Сроки промежуточной аттестации	декабрь – январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май – июнь

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - зал спортивный; - основное оборудование и инвентарь; - дополнительное оборудование и инвентарь; - судейско-информационные средства; - контрольно-измерительные приборы; - инвентарь и аксессуары; - обувь и одежда.
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - видео - фото - интернет источники - учебная литература
Кадровое обеспечение	В реализации программы задействован 1 тренер-преподаватель по виду спорта «вольная борьба»

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований по виду спорта.

2.4. Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам обучения

2.4.1.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные качества	Бег на 30 м (сек)	1	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		2	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		3	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.2
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
		2	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
		3	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
		2	120	130-150	175	110	135-150	160
		3	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег (м)	1	750	800-950	1150	550	650-850	950
		2	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		3	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Силовые	Подтягивание на	1	1	2-3	4			

	высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	3-4	5			
		3	1	3-4	5			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	1				3	6-10	14
		2				3	7-11	16
		3				4	8-13	18
	Скоростно- силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	1	6	8	10	4	6
2			8	10	12	6	8	10
3			10	12	16	8	10	12
Техническое мастерство	Забегание на мосту на оценку		3	4	5	3	4	5
	Техническое действие в стойке на оценку		3	4	5	3	4	5
	Техническое действие в партере на оценку		3	4	5	3	4	5
	Проведение схватки по правилам своего уровня подготовки на оценку		3	4	5	3	4	5
Спортивный разряд		1	III юн.			III юн.		
		2	III юн.			III юн.		
		3	II юн.			II юн.		

Предметные результаты:

К концу 1 года обучения, учащиеся, достигнут следующих результатов:

Предметные (образовательные):

- знание правил поведения при занятиях физическими упражнениями в зале и на улице;
- представление о технике и тактике вольной борьбы;
- знание и правильное выполнение движений на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- умение выполнять различные прыжковые и гимнастические упражнения;
- умение играть в подвижные, спортивные игры по заданным правилам;
- знание и соблюдение правил соревнований по вольной борьбе.

Метапредметные:

- осознание ценности здорового образа жизни, владение начальными навыками самоконтроля и личной гигиены;
- знание о российских спортсменах и их достижениях.

Личностные:

- соблюдение правил внутреннего распорядка;
- повысился уровень показателей развития основных физические качеств учащихся (показатели силы, ловкости, скорости, выносливости).

Результаты 2 года обучения

Предметные

- специализированные знания и умения в области вольной борьбы, согласно программному материалу 2 года обучения;
- владение элементами акробатики и самостраховки;
- технико-тактическое мастерство, согласно нормативным требованиям программы 2 года обучения.

Метапредметные

- знание о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм;
- навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе.

Личностные

- морально-волевые качества, необходимые для участия в соревнованиях: целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели.

К концу 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знания и умения в судействе соревнования по вольной борьбе;
- навыки технико-тактического мастерства по вольной борьбе.

Метапредметные:

- умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения;
- уважительное отношение к соперникам на соревнованиях, соблюдение спортивной этики.

Личностные:

- высокий уровень развития физических показателей.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- **словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор)** – применяются с целью создания ясного представления при обучении лыжных ходов;
- **наглядные (показ, демонстрация);**
- **практические (игра, соревнование, метод целостного разучивания, метод расчленения цикла).**

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Самостоятельные индивидуальные занятия.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия;
- Технология модульного обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое и методическое обеспечение:

Основное оборудование и инвентарь:

- борцовский ковёр 12 х 12 м;
- покрывало для борцовского ковра.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;
- гири: 16 кг, 24 кг, 32 кг;
- насос для накачивания мячей;
- канат для лазания;
- канат для перетягивания;
- кушетка массажная;
- лонжа ручная;
- манекены тренировочные для борьбы;
- маты поролоновые;
- мячи игровые: баскетбольный, футбольный, волейбольный, регбийный;
- турник гимнастический;
- помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8 х 2,8 м;
- скакалки гимнастические;
- скамейка гимнастическая;
- стеллаж для хранения гантелей;
- стенка гимнастическая;
- штанга наклонная;
- штанга тяжелоатлетическая;
- эспандер плечевой резиновый.

Судейско информационные средства:

- гонг;
- табло информационное;
- комплекс судейско-информационной аппаратуры;

контрольно-измерительные приборы:

- весы, до 200 кг;
- секундомер двухстрелочный или электронный.

Инвентарь и аксессуары:

- налокотники;
- наколенники;
- раковина защитная.

обувь:

- туфли борцовские.

Одежда:

- костюм для сгонки веса;
- костюм разминочный;
- трико борцовское.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=475437>
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р).
<https://docs.cntd.ru/document/350163313>
3. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (письмо первого заместителя министра просвещения Российской Федерации А.В. Бугаева от 01.11.2021 № АБ-1898/06). https://shkolachuvashskayareshtka-r73.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/181/3063/udo_novye_mesta_prikaz_mp_rf_17.12.19.pdf
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р). <https://rco-seversk.ru/upload/files/MetodProstranstvo/vospitanieObu4/3-Strategiya-razvitiya-vospitaniya-v-RF-na-period-do-2025-goda.pdf>
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
<https://base.garant.ru/75093644/>
7. Распоряжение Правительства Республики Бурятия от 04.10.2022 № 793-р о Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Бурятия.
<http://publication.pravo.gov.ru/document/0300202210100009>

Литература для тренера - педагога для организации учебного процесса по вольной борьбе.

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2002.
2. Образование и здоровье: дидактические материалы и методические рекомендации. – Казань: Школа, 1999.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2001.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: АСАDEMIА, 2001.
5. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. – Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001.
6. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореферат дис. канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с/
7. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.
8. Купрешвили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36
9. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-9.
10. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. - 271 с.
12. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 1991.-321с.
14. Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
15. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М., Улан-Удэ: изд. БГУ. – 1998. - 220с.
16. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. 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.-216с
17. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. на соискание уч. степени д. пед. наук: спец. 13.00.04 « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / С.Д. Бойченко. - Минск, ! 993. - 70 с.
18. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология, Дидактика/ Ю.К.
19. Завьялов А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка / АН. Завьялов // Спортивные единоборства: практика и теория. -Красноярск, КТПУ, 2006 - С. 32 - 37.
20. Купцов А.П. Динамика устойчивости позы борца (К вопросу об эффективности сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе) : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук спец. 13.00.04. « Теория и методика физ воспитания, спортивной тренировки» / А.П. Купцов, - М., 1969. - 35 с.
21. Лапутий АН. Обучение спортивным движениям / А.И. Лапу-тин. - К.: Здоров'я. 1986. - 216 с.

22. Ленц И.А. Ведущие элементы в сложных технико-тактических действиях / НА. Ленц // Спортивная борьба: Ежегодник. М.,: Физкультура и спорт, 1979. - С. 19 - 20.
23. Малков О.Б, Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / ОБ. Малков, О.Б. Гожин. - М. Физкультура и спорт. 2005.-168 с.
24. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) / А.А. Новиков. - Москва-Улан-Удэ: Изд. Бурятского государственного университета. -1998.-220 с.
25. Соломахин О. Б. Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: автореф. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / О.Б. Соломахин. - Малахова, 2002. - 23 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11-х классов. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7-х классов. – М.: Просвещение, 2001.
3. Вековой путь физической культуры и спорта в Бурятии. В.А. Фомин. С.В. Мантуров. БНЦ. СО РАН. У-У.2002.
4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят.кн. издательство 1989.- 144 с. Хуако НА. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации : автореф дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук. спец. 13.00.04 « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. 1 культуры» / НА. Хуако. - Краснодар.: КГУФКСиТ 2007. - 24 с. Гавердовский. - М: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.
5. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, 1 .В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
6. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцев. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы:

- Приемы вольной борьбы, обучение, техника и тактика, уроки вольной борьбы
https://vk.com/video-118873_456249598
- Приемы вольной борьбы
https://vkvideo.ru/video167262581_170649218?ref_domain=yastatic.net
- Сергей Белоглазов. Вольная борьба. Нырки, мельницы, борьба в обоюдном захвате https://vkvideo.ru/video-77950991_171005924?ref_domain=yastatic.net
- Вольная борьба. Броски Кочерга, Вертушка, Мельница Иваницкого
https://vkvideo.ru/video-79884688_456239499?ref_domain=yastatic.net
- Вольная борьба дети. Тренировки по вольной борьбе
<https://rutube.ru/video/a68f1e11cc1c7f6fda08904f6168212f/>

2. Интернет-сайты

1. официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>
4. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
5. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
6. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211446

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025