

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
от «15» января 2023 года Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА
(для обучающихся 7-9 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Петров Дмитрий Николаевич,
Старший тренер-преподаватель, ВКК
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4-5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5-6
3. Содержание программы	стр. 7-16
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-11
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 12
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 13-16
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 17
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 18-20
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 18
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 18
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 18-20
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 20
6. Список литературы	стр. 21-22
<i>Приложение к программе</i>	стр. 23-24

1. Пояснительная записка

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы.

Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование.

В период с 1904 по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято, что в весовой категории, страну может представлять только один участник.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира.

В России вольная борьба также имеет длительную и богатую историю, а российские спортсмены в этом виде спорта часто достигают выдающихся результатов на международных соревнованиях.

В конце XIX — начале XX века вольная борьба стала популярной в России как спортивная дисциплина.

В послевоенные годы вольная борьба в СССР приобрела особую значимость и поддержку со стороны государства. Многие российские борцы стали легендами этого вида спорта, достигая выдающихся результатов на национальном и международном уровнях.

Спортсмены, такие как Александр Карелин, Александр Кокорин, Бесик Кудухов и другие, стали легендами в мире вольной борьбы.

Вольная борьба в России продолжает развиваться и привлекать молодых спортсменов. Российские борцы продолжают достигать выдающихся результатов на международных соревнованиях и продолжают славить свою страну своими достижениями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных

гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 9 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количественный состав групп стартового уровня – 10 - 20 человек.

Возрастные психофизиологические особенности детей 7 - 9 лет

Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 8–9 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 8 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Психологические особенности возраста

7-8 лет

Созревание психических и физиологических структур головного мозга. Становление готовности к систематическому учебному труду. Стремление к гармонии в отношениях со сверстниками и взрослыми, диалоговому контакту с ними.

Превосходство над ребёнком со стороны взрослого или сверстника приводят его к ощущениям собственной неполноценности. Управление эмоциями и активностью детей осуществляется через создание ситуации успеха. Дисциплинарные способы воздействия на ребёнка блокируют процессы его личностного развития. Учение и обучение – обеспечивают ведущую роль в умственном развитии детей.

В работе с данной возрастной группой главная функция педагога сводится к гармонизации всех видов отношений ребёнка в процессе его умственного развития, или учение и обучение в условиях гармоничных отношений. Так достигается полнота психофизиологического развития в период детства.

9 лет

Накопление ребёнком физических и духовных сил. Стремление утвердить себя (как результат приобретённого опыта социальных отношений). Приоритетная ценность – нравственное отношение к себе: доброта, забота, внимание. Возраст, который является самым важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственных отношений к жизни. Благоприятный возраст для развития способностей к рефлексии. Высокая потребность в признании своей личности взрослыми, стремление к получению от них оценки своих возможностей.

Задача педагога – регулярно создавать повод для этих проявлений каждому ребёнку. Например, периодическая презентация достижений детей их родителям.

Объём программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 264 часа в год;

2 год обучения: 264 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов

Количество занятий в неделю – 3 занятия

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся начальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);

- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- обучить начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- обучить основным приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы

Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития вольной борьбы в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	87	7	80	
3.1.	Строевые упражнения	5	1	4	Визуальный контроль
3.2.	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития силы	22	2	20	Контрольные упражнения
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14	1	13	Контрольные упражнения
3.5.	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	11	53	
4.1.	Имитационные упражнения.	10	2	8	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения в самостраховке	10	2	8	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения для укрепления мышц шеи	12	2	10	Визуальный контроль
4.4.	Упражнения из позиции «мост»	12	2	10	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения с партнером	10	2	8	Визуальный контроль
4.6.	Специализированные игровые комплексы	10	1	9	Визуальный контроль
5.	Техническо-тактическая подготовка	59	5	54	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	15	3	12	Визуальный контроль
7.	Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты	25	3	22	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	39	225	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития вольной борьбы

Теория: знакомство обучающихся с историей становления вольной борьбы как вида спорта. Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. История развития и зарождение вольной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: знакомство обучающихся с правилами гигиены при занятиях физическими упражнениями и вольной борьбой, в частности (личная гигиена, гигиена сна, гигиена одежды обуви); правилами врачебного контроля.

Практика: знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: знакомство обучающихся с эволюцией правил по вольной борьбе, действующими правилами, перспективами дальнейшего развития правил. Влияние правил на развитие вольной борьбы. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: знакомство обучающихся с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений («Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»), выполнение общеразвивающих упражнений в строю.

3.2. Упражнения для развития быстроты

Теория: знакомство обучающихся с понятием «быстрота движений», правилами выполнения движений, правилами ходьбы и бега.

Практика: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

3.3. Упражнения для развития силы

Теория: знакомство обучающихся с понятием «силами», способами развития силы.

Практика: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: знакомство обучающихся с правилами выполнения прыжков, с возможностями развития скорости и силы с помощью прыжков.

Практика: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3.5. Упражнения для развития ловкости

Теория: знакомство обучающихся с понятием «ловкость», видами упражнений для развития ловкости; правилами выполнения кувырков, бросания мячей.

Практика: кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).

3.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: знакомство обучающихся с понятием «гибкость, видами и правилами выполнения упражнений для развития гибкости».

Практика: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Имитационные упражнения

Теория: освоение обучающимися имитационных действий без партнера.

Практика: имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.2. Упражнения в самостраховке

Теория: знакомство обучающихся с разными вариантами самостраховки при падении.

Практика:

1) освоение обучающимися перекатов в группировке на спине, отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа,

из положения «полу присед», из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;

через горизонтальную палку;

2) падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);

3) кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера;

4) падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки, с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.3. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: знакомство обучающихся с видами упражнений, направленных на укрепление шеи, приобретение необходимых физических качеств для занятий вольной борьбой.

Практика: освоение наклонов головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой вковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

4.4. Упражнения из позиции «мост»

Теория: освоение обучающимися навыка вставания на мост, с разными вариантами его выполнения.

Практика: освоение вставания на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4.5. Упражнения с партнером

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями с партнером для дальнейшей отработки схваток.

Практика: поднимания партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;

- ходьба на руках с помощью партнера;

- отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью;

- выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу;

- разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук;

- кружение, взявшись за руки, за одну руку;

- кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

4.6. Специализированные игровые комплексы

Теория: использование специальных игровых комплексов для наработки необходимых для борца навыков.

Практика: игры в касания, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях.

5. Тактико-тактическая подготовка

Теория: знакомство обучающихся с понятиями «технике и тактике борца», их видами и взаимосвязью.

Практика:

- 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.).

- Захват и защита от захвата ног из различных стоек отбрасывание ног.

- Захват руки и одноименной ноги изнутри и защита от захвата.

6. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в спортивных турнирах, соревнованиях, участие в сдаче норм ГТО.

7. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам; подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.

8. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

**Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития вольной борьбы в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	87	7	80	
3.1.	Строевые упражнения	5	1	4	Визуальный контроль
3.2.	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития силы	22	2	20	Контрольные упражнения
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14	1	13	Контрольные упражнения
3.5.	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	11	53	
4.1.	Имитационные упражнения	10	2	8	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения в самообороне	10	2	8	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения для укрепления мышц шеи	12	2	10	Визуальный контроль
4.4.	Упражнения из позиции «мост»	12	2	10	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения с партнером	10	2	8	Визуальный контроль
4.6.	Специализированные игровые комплексы	10	1	9	Визуальный контроль
5.	Техническо-тактическая подготовка	59	5	54	Визуальный контроль, мониторинг
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	15	3	12	Визуальный контроль
8.	Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты	25	3	22	Визуальный контроль
9.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	39	225	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повтор инструктажей по технике безопасности во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития вольной борьбы

Теория: повторение и углубление знаний обучающихся о истории возникновения и развития вольной борьбы как вида спорта, в России в том числе. Успехи российских борцов на международной арене.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: повторение и закрепление знаний обучающихся о правилах гигиены при занятиях физическими упражнениями и вольной борьбой, в частности (личная гигиена, гигиена сна, гигиена одежды обуви); правил врачебного контроля.

Практика: знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: знакомство обучающихся с эволюцией правил по вольной борьбе, действующими правилами, перспективами дальнейшего развития правил. Влияние правил на развитие вольной борьбы. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: повторение с обучающимися строевых упражнений и закрепление навыка их выполнения на практике.

Практика: выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», общеразвивающих упражнений в строю.

3.2. Упражнения для развития быстроты

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

3.3. Упражнения для развития силы

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -150 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3.5. Упражнения для развития ловкости

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).

3.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Имитационные упражнения

Теория: продолжение освоения обучающимися имитационных действий без партнера.

Практика: имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.2. Упражнения в самостраховке

Теория: повторение и закрепление навыка выполнения обучающимися разных вариантов самостраховки при падении.

Практика:

1) освоение обучающимися перекатов в группировке на спине, отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из положения «полу присед», из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;

через горизонтальную палку;

2) падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);

3) кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера;

4) падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки, с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.3. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: повторение и закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений, направленных на укрепление шеи, приобретение необходимых физических качеств для занятий вольной борьбой.

Практика: освоение наклонов головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой вковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

4.4. Упражнения из позиции «мост»

Теория: дальнейшее освоение обучающимися навыка вставания на мост, с разными вариантами его выполнения.

Практика: освоение вставания на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4.5. Упражнения с партнером

Теория: повторение и закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений в парах.

Практика: поднимания партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;

- ходьба на руках с помощью партнера;

- отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью;

- выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу;

- разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук;

- кружение, взявшись за руки, за одну руку;

- кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

4.6. Специализированные игровые комплексы

Теория: использование специальных игровых комплексов для наработки необходимых для борца навыков.

Практика: игры в касания, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях.

5. Тактико-тактическая подготовка

Теория: повторение с обучающимися понятий «техника и тактика борца», отработка на практике некоторых их видов.

Практика:

- 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.).

- Захват и защита от захвата ног из различных стоек отбрасывание ног.

- Захват руки и одноименной ноги изнутри и защита от захвата.

6. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в спортивных турнирах, соревнованиях, участие в сдаче норм ГТО.

7. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам; подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.

8. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

По окончании Программы обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правилам личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные игры изафеты;
- владеть изученными тактическими приемами борьбы.

Личностные результаты:

- воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственным и праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины августа до сентября).

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с борцовским покрытием;
- помещение для переодевания;
- маты гимнастические;
- канат, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамьи;
- футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи;
- гантели, диски металлические;
- трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии**: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности

обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на WhatsApp, Viber родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике и тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов борьбы прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся вольной борьбе о техническом приеме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся вольной борьбе.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения хоккею, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники вольной борьбы в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию (критерии оценки представлены в Приложении № 1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

Аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

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. Миндиашвили 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 обучающихся

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 училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта «вольная борьба»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м (с)	5	5,8	5,3	6	5,6
		4	5,9	5,4	6,1	5,7
		3	6	5,5	6,2	2,8
		2	6,1	5,6	6,3	5,9
		1	6,2	5,7	6,4	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	14	17	9	11
		4	13	16	8	10
		3	12	15	7	9
		2	11	14	6	8
		1	10	13	5	7
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	15	17	13	14
		4	14	16	12	13
		3	13	15	11	12
		2	12	14	10	11
		1	11	12	9	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	114	124	109	114
		4	113	123	108	113
		3	112	122	107	112
		2	111	121	106	111
		1	110	120	105	110
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	23	28	17	20
		4	22	27	16	19
		3	21	26	15	18
		2	20	25	14	17
		1	19	24	13	16
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз-вправо (с)	10	17,7	17,7	21,7	21,7
		9	17,72	17,72	21,73	21,73
		8	17,73	17,73	21,73	21,73
		7	17,74	17,74	21,74	21,74
		6	17,75	17,75	21,75	21,75
		5	17,76	17,76	21,76	21,76
		4	17,77	17,77	21,77	21,77
		3	17,78	17,78	21,78	21,78
		2	17,99	17,99	21,99	21,99
		1	18	18	22	22
2.	Перевероты на мосту: пять раз (с)	10	16,55	16,55	21,55	21,55
		9	16,6	16,6	21,6	21,6

		8	16,65	16,65	21,65	21,65
		7	16,7	16,7	21,7	21,7
		6	16,75	16,75	21,75	21,75
		5	16,8	16,8	21,8	21,8
		4	16,85	16,85	21,85	21,85
		3	17,9	17,9	21,9	21,9
		2	17,95	17,95	21,95	21,95
		1	18	18	22	22
3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	10	21,55	21,55	25,55	25,55
		9	21,6	21,6	25,6	25,6
		8	21,65	21,65	25,65	25,65
		7	21,7	21,7	25,7	25,7
		6	21,75	21,75	25,75	25,75
		5	21,8	21,8	25,8	25,8
		4	21,85	21,85	25,85	25,85
		3	21,9	21,9	25,9	25,9
		2	21,95	21,95	25,95	25,95
		1	22	22	26	26