

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
И.В. Белогубова
Приказ от 30.05.2025 № 133

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(для обучающихся 10-14 лет)

Уровень: базовый-2 (660 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Петрова Анна Дмитриевна,
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4/МС

г. Арамиль
2025 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	<i>стр. 3</i>
<i>Актуальность программы</i>	<i>стр. 4</i>
<i>Адресат программы</i>	<i>стр. 4</i>
<i>Объем и срок освоения программы</i>	<i>стр. 4</i>
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	<i>стр. 4</i>
2. Цель и задачи программы	стр. 4
3. Содержание программы	стр. 5
<i>Учебный план программы</i>	<i>стр. 5</i>
<i>Годовой учебно-тематический план первого года обучения</i>	<i>стр. 6</i>
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	<i>стр. 7</i>
<i>Годовой учебно-тематический план второго года обучения</i>	<i>стр. 15</i>
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	<i>стр. 16</i>
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 23
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 24
<i>Календарно-учебный график</i>	<i>стр. 24</i>
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>стр. 25</i>
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	<i>стр. 25</i>
<i>Формы аттестации и контроля</i>	<i>стр. 27</i>
6. Список литературы	стр. 27
<i>Приложение к программе</i>	<i>стр. 29</i>

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 нее 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 ее 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 проведен первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято решение, что в весовой категории страну может представлять только один участник.

В 1951 году была создана Международная федерация объединенных 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 виду спорта «вольная борьба» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение

Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 РФ 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 10-14 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие стартовый уровень подготовки в других спортивных учреждениях (по виду спорта «вольная борьба»).

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

Объем программы – 660 часов

Срок освоения программы - 2 года

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 – 10 часов

Количество занятий в неделю – 5 занятий

Академический час – 60 минут

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой вида спорта «вольная борьба».

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;

- повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- расширить знания о способах и методах 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

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	330	49	281	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	330	36	294	
Итого:	660	85	575	

3.2. Годовой учебно-тематический план

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Психологическая подготовка	10	10		Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	11	11		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	4	4		Беседа, устный опрос, визуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	5	124	
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	5	2	3	Визуальный контроль
3.2.	Бег на короткие дистанции	23		23	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Прыжки	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Переползания	14		14	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения без предметов	16		16	Визуальный контроль, мониторинг
3.6.	Упражнения с предметами	16	1	15	Визуальный контроль
3.7.	Круговая тренировка	40	2	38	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	98	11	87	
4.1.	Упражнения борца для страховки и самостраховки	17	2	15	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	5		5	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Имитационные упражнения	10	1	9	Визуальный контроль
4.5.	Упражнения с манекеном	6	1	5	Визуальный контроль
4.6.	Упражнения с партнером	15	2	13	Визуальный контроль, мониторинг
4.7.	Упражнения для укрепления моста	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
4.8.	Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений	15	3	12	Визуальный контроль

4.9.	Совершенствование приемов в стойке и партере	10		10	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	17	0	17	
5.1.	Атакующие и блокирующие захваты	2		2	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Защита от захвата ног	4		4	Визуальный контроль
5.3.	Техника борьбы в стойке	5		5	Визуальный контроль
5.4.	Техника борьбы в партере	6		6	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	12		12	Визуальный контроль
7.	Участие в спортивных соревнованиях	18	4	14	Результаты участия
8.	Инструкторская и судейская практика	11	2	9	Визуальный контроль
9.	Тестирование и контроль (аттестация обучающихся)	2		2	Результаты участия
10.	Восстановительные мероприятия	18	6	12	Беседа, устный опрос, визуальный контроль
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	330	49	281	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Психологическая подготовка

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в сфере физической культуры и спорта, знакомство с именами и достижениями выдающихся спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение теории и закрепление знаний обучающихся о влиянии употребления допинга и последствиях для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «вольная борьба» и т.д.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с правилами вольной борьбы, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: просмотр видео и присутствие на соревнованиях по вольной борьбе.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися строевых упражнений и команд, действий в строю, на месте и в движении.

Практика: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

3.2. Бег на короткие дистанции

Теория: улучшение результатов бега обучающихся на короткие дистанции для достижения спортивных результатов.

Практика: бег из различных стартовых положений; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

3.3. Прыжки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов прыжков.

Практика: прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

3.4. Переползания

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов переползаний.

Практика: переползания на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

3.5. Упражнения без предметов

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений без предметов и знакомство с дыхательными упражнениями.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными

движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

3.6. Упражнения с предметами

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели) и знакомство с новыми упражнениями (с гирей).

Практика: упражнения со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком);

Упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения с гирями – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; вращение гири на весу в наклоне; вокруг туловища с захватом двумя руками, одной рукой; выжимание от груди; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

3.7. Круговая тренировка

Теория: применение в одном комплексе ранее изученных упражнений.

Практика: последовательность определяется тренером-преподавателем на конкретном учебно-тренировочном занятии для решения поставленных задач.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Упражнения борца для страховки и самостраховки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися акробатических упражнений, необходимых для овладения навыками страховки и самостраховки борца.

Практика: перекаты в группировке на спине. Отработка положений рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжки через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Отработка положений при падении на бок. Перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера,

через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом, разгибом через плечо, через стоящего на четвереньках партнера, с падением на бок через палку, с падением на бок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися упражнений для укрепления мышц шеи.

Практика: наклоны головы - вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

Движения, стоя на голове: стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные.

Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

4.3. Упражнения на борцовском мосту

Теория: совершенствование навыка выполнения обучающимися основных элементов на борцовском мосту.

Практика: вставание на мост - лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание 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.

4.4. Имитационные упражнения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися имитационных упражнений, способствующих наработке определенных умений и навыков, необходимых в борьбе.

Практика: имитация различных действий и приемов без партнеров, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра.

Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.5. Упражнения с манекеном

Теория: использование манекена для многократных отработок изучаемых приемов вольной борьбы.

Практика: поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

4.6. Упражнения с партнером

Теория: работа в парах для отработки изученных приемов, для подготовки к будущим схваткам.

Практика: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, 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. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.7. Упражнения для укрепления моста

Теория: совершенствование навыка выполнения обучающимися упражнений, способствующих укреплению моста.

Практика: движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке); с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу; с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

4.8. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений

Теория: формирование у обучающихся навыков сознательного расслабления мышц после напряженной физической деятельности.

Практика:

1) Контролируемый перевод мышц (отдельных и групп мышц) из напряженного состояния в расслабленное и обратно в заданном порядке — с привычной степенью их напряжения и расслабления, с контрастной, намеренно подчеркнутой, с граничной «ступенчато» (через промежуточные степени напряжения и расслабления), в различных вариантах.

2) Выполнение заданий по одновременному расслаблению одних мышечных групп (например, трехглавых мышц плеча, мышц пояса верхних конечностей) и напряжению других (например, двуглавых мышц плеча, мышц ног).

3) Выполнение заданий по сочетанию в локальных движениях (например, рукой, ногой) напряжения одних мышечных групп с расслаблением других (как при расслабленных маятникообразных движениях предплечья или голени за счет сокращения вышележащих мышечных групп и т. п.).

4) Выполнение целостных предметно определенных двигательных действий (поднять тяжесть, метнуть предмет, перепрыгнуть через препятствие и т. д.) с установкой на акцентирование фаз (моментов) необходимого расслабления. Здесь особенно эффективными в смысле овладения искусством расслабления могут быть упражнения, в ключевых фазах которых происходит форсированный переход от интенсивных скоростно-силовых напряжений к глубокому расслаблению, что достигается за счет мгновенного освобождения от внешнего отягощения (как, например, при мгновенном «выключении»

мышц сразу же после броска набивного мяча, когда мощное бросковое усилие сменяется, подчеркнуто полным расслаблением).

4.9. Совершенствование приемов в стойке и партере

Теория: совершенствование выполнения ранее изученных приемов в стойке и партере.

Практика: отработка в парах на учебно-тренировочных занятиях.

5. Техническая подготовка

5.1. Атакующие и блокирующие захваты

Теория: освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Практика: основные варианты атакующих захватов: руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок. Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья. Руки и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка). Рук с головой - спереди, сверху. Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища. Руки и бедра - разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра. Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху. Шеи и туловища - спереди, сбоку.

5.2. Защита от захвата ног

Теория: совершенствование выученных навыков.

Практика: защита от захвата ног отрабатывается во время учебно-тренировочных поединков.

5.3. Техника борьбы в стойке

Теория: совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.3.1. *Броски наклоном:* бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

5.3.2. *Броски подворотом:* бросок подворотом захватом руки за плечо, бросок подворотом захватом руки и шеи, бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

5.3.3. *Броски вращением (вертушки):* бросок вращением захватом руки снизу, бросок вращением захватом руки сверху, бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги.

5.3.4. *Броски поворотом (мельница):* бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок поворотом назад захватом руки под плечо.

5.4. Техника борьбы в партере

Теория: совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.4.1. *Перевороты перекатом:* переворот перекатом с захватом шеи с бедром, переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

5.4.2. *Перевороты накатом*: переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку, переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой, переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой, переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

5.4.3. *Перевороты разгибанием*: переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

6. Тактическая подготовка

Теория: совершенствование способов тактической подготовки борца.

Практика: благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются непосредственно в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

7. Участие в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

8. Инструкторская и судейская практика

Теория: знакомство с теорией и практикой судейства.

Практика: судейство во время товарищеских поединков (ведение протокола, выполнение обязанностей судьи), проведение упражнений ОФП у групп стартового уровня подготовки.

9. Тестирование и контроль

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам 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).

10. Восстановительные мероприятия

Теория: обзор комплекса мер, направленных на восстановление физических и психологических ресурсов после соревнований.

Практика: упражнения для расслабления и восстановления, массаж.

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Прохождение углубленного медицинского обследования в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Психологическая подготовка	9	9		Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	7	7		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1		Беседа, устный опрос
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2		Беседа, устный опрос
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	3	3		Беседа, устный опрос, визуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	131	3	128	
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	5	1	4	Визуальный контроль
3.2.	Бег на короткие дистанции	24		24	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Прыжки	16		16	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Переползания	14		14	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения без предметов	17		17	Визуальный контроль, мониторинг
3.6.	Упражнения с предметами	16	1	15	Визуальный контроль
3.7.	Круговая тренировка	39	1	38	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	96	4	92	
4.1.	Упражнения борца для страховки и само страховки	17	1	16	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	6		6	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	8		8	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Имитационные упражнения	10		10	Визуальный контроль
4.5.	Упражнения с манекеном	6		6	Визуальный контроль
4.6.	Упражнения с партнером	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
4.7.	Упражнения для укрепления моста	8		8	Визуальный контроль, мониторинг
4.8.	Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений	15	2	13	Визуальный контроль
4.9.	Совершенствование приемов в стойке и партере	11		11	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	21	0	21	

5.1.	Атакующие и блокирующие захваты	3		3	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Защита от захвата ног	5		5	Визуальный контроль
5.3.	Техника борьбы в стойке	6		6	Визуальный контроль
5.4.	Техника борьбы в партере	7		7	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	13	1	12	Визуальный контроль
7.	Участие в спортивных соревнованиях	18	4	14	Результаты участия
8.	Инструкторская и судейская практика	11	2	9	Визуальный контроль
9.	Тестирование и контроль (аттестация обучающихся)	2		2	Результаты участия
10.	Восстановительные мероприятия	18	6	12	Беседа, устный опрос, визуальный контроль
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	330	36	294	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Психологическая подготовка

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в сфере физической культуры и спорта, знакомство с именами и достижениями выдающихся спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение теории и закрепление знаний обучающихся о влиянии употребления допинга и последствиях для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «вольная борьба» и т.д.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с правилами вольной борьбы, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: просмотр видео и присутствие на соревнованиях по вольной борьбе.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися строевых упражнений и команд, действий в строю, на месте и в движении.

Практика: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

3.2. Бег на короткие дистанции

Теория: улучшение результатов бега обучающихся на короткие дистанции для достижения спортивных результатов.

Практика: бег из различных стартовых положений; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

3.3. Прыжки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов прыжков.

Практика: прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

3.4. Переползания

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися различных видов переползаний.

Практика: переползания на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

3.5. Упражнения без предметов

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений без предметов и знакомство с дыхательными упражнениями.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными

движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

3.6. Упражнения с предметами

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели) и знакомство с новыми упражнениями (с гирей).

Практика: упражнения со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком);

Упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения с гирями – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; вращение гири на весу в наклоне; вокруг туловища с захватом двумя руками, одной рукой; выжимание от груди; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

3.7. Круговая тренировка

Теория: применение в одном комплексе ранее изученных упражнений.

Практика: последовательность определяется тренером-преподавателем на конкретном учебно-тренировочном занятии для решения поставленных задач.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Упражнения борца для страховки и самостраховки

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися акробатических упражнений, необходимых для овладения навыками страховки и самостраховки борца.

Практика: перекаты в группировке на спине. Отработка положений рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжки через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Отработка положений при падении на бок. Перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера,

через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом, разгибом через плечо, через стоящего на четвереньках партнера, с падением на бок через палку, с падением на бок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися упражнений для укрепления мышц шеи.

Практика: наклоны головы - вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

Движения, стоя на голове: стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные.

Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

4.3. Упражнения на борцовском мосту

Теория: совершенствование навыка выполнения обучающимися основных элементов на борцовском мосту.

Практика: вставание на мост - лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание 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.

4.4. Имитационные упражнения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися имитационных упражнений, способствующих наработке определенных умений и навыков, необходимых в борьбе.

Практика: имитация различных действий и приемов без партнеров, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра.

Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.5. Упражнения с манекеном

Теория: использование манекена для многообразных отработок изучаемых приемов вольной борьбы.

Практика: поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

4.6. Упражнения с партнером

Теория: работа в парах для отработки изученных приемов, для подготовки к будущим схваткам.

Практика: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, 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. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.7. Упражнения для укрепления моста

Теория: совершенствование навыка выполнения обучающимися упражнений, способствующих укреплению моста.

Практика: движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке); с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу; с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

4.8. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений

Теория: дальнейшее формирование у обучающихся навыков сознательного расслабления мышц после напряженной физической деятельности.

Практика: 1) Контролируемый перевод мышц (отдельных и групп мышц) из напряженного состояния в расслабленное и обратно в заданном порядке — с привычной степенью их напряжения и расслабления, с контрастной, намеренно подчеркнутой, с граничной «ступенчато» (через промежуточные степени напряжения и расслабления), в различных вариантах. 2) Выполнение заданий по одновременному расслаблению одних мышечных групп (например, трехглавых мышц плеча, мышц пояса верхних конечностей) и напряжению других (например, двуглавых мышц плеча, мышц ног). 3) Выполнение заданий по сочетанию в локальных движениях (например, рукой, ногой) напряжения одних мышечных групп с расслаблением других (как при расслабленных маятникообразных движениях предплечья или голени за счет сокращения вышележащих мышечных групп и т. п.). 4) Выполнение целостных предметно определенных двигательных действий (поднять тяжесть, метнуть предмет, перепрыгнуть через препятствие и т. д.) с установкой на акцентирование фаз (моментов) необходимого расслабления. Здесь особенно эффективными в смысле овладения искусством расслабления могут быть упражнения, в ключевых фазах которых происходит форсированный переход от интенсивных скоростно-силовых напряжений к глубокому расслаблению, что достигается за счет мгновенного освобождения от внешнего отягощения (как, например, при мгновенном «выключении» мышц сразу же после броска набивного мяча, когда мощное бросковое усилие сменяется, подчеркнуто полным расслаблением).

4.9. Совершенствование приемов в стойке и партере

Теория: совершенствование выполнения ранее изученных приемов в стойке и партере.

Практика: отработка в парах на учебно-тренировочных занятиях.

5. Техническая подготовка

5.1. Атакующие и блокирующие захваты

Теория: совершенствование использования блокирующих захватов и упоров, способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Практика: основные варианты атакующих захватов: руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок. Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья. Руки и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка). Рук с головой - спереди, сверху. Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища. Руки и бедра - разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра. Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху. Шеи и туловища - спереди, сбоку.

5.2. Защита от захвата ног

Теория: совершенствование выученных навыков.

Практика: защита от захвата ног отрабатывается во время учебно-тренировочных поединков.

5.3. Техника борьбы в стойке

Теория: совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.3.1. *Броски наклоном:* бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

5.3.2. *Броски подворотом:* бросок подворотом захватом руки за плечо, бросок подворотом захватом руки и шеи, бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

5.3.3. *Броски вращением (вертушки):* бросок вращением захватом руки снизу, бросок вращением захватом руки сверху, бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги.

5.3.4. *Броски поворотом (мельница):* бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок поворотом назад захватом руки под плечо.

5.4. Техника борьбы в партере

Теория: совершенствование навыков выполнения ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.4.1. *Перевероты перекатом:* переверот перекатом с захватом шеи с бедром, переверот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

5.4.2. *Перевероты накатом:* переверот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку, переверот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой, переверот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги

стопой, переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

5.4.3. *Перевороты разгибанием*: переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

6. Тактическая подготовка

Теория: совершенствование способов тактической подготовки борца.

Практика: благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются непосредственно в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

7. Участие в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

8. Инструкторская и судейская практика

Теория: знакомство с теорией и практикой судейства.

Практика: судейство во время товарищеских поединков (ведение протокола, выполнение обязанностей судьи), проведение упражнений ОФП у групп стартового уровня подготовки.

9. Тестирование и контроль

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам 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).

10. Восстановительные мероприятия

Теория: обзор комплекса мер, направленных на восстановление физических и психологических ресурсов после соревнований.

Практика: упражнения для расслабления и восстановления, массаж.

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Прохождение углубленного медицинского обследования в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

По окончании Программы обучающиеся будут ЗНАТЬ:

- основные законодательные акты в области физической культуры и спорта, федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;

- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;

- теорию инструкторской и судейской практики.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

- владеть изученными техническими и тактическими приемами борьбы;

- результативно участвовать в соревнованиях;

- применять полученные теоретические знания на практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

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 часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	7,5/330	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1,5 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	7,5/330	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1,5 часа**	

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

*** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)*

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 обучающимися 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:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные и ИКТ-технологии.

1) **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.

2) **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.

3) **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 Ватсапп 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 прогрессирувания:** 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, 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 составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники вольной борьбы в целом.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам 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).

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).

Промежуточная 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 и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-2 (440 часов)						
№	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	5,2	5,1	5,4	5,3
		4	5,3	5,2	5,5	5,4
		3	5,4	5,3	5,6	5,5
		2	5,5	5,4	5,7	5,6
		1	5,6	5,5	5,8	5,7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	29	33	15	17
		4	27	32	14	16
		3	25	31	13	15
		2	23	30	12	14
		1	21	29	11	13
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	30	30	25	25
		4	28	28	23	23
		3	27	27	22	22
		2	26	26	21	21
		1	25	25	20	20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	180	200	134	144
		4	175	195	133	143
		3	170	190	132	142
		2	165	185	131	141
		1	160	180	130	140
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,1	9	9,3	9,2
		4	9,15	9,05	9,35	9,25
		3	9,2	9,1	9,4	9,3
		2	9,25	9,15	9,45	9,35
		1	9,3	9,2	9,5	9,4
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с)	10	15,2	15,2	19,2	19,2
		9	15,4	15,4	19,4	19,4
		8	15,6	15,6	19,6	19,6
		7	15,8	15,8	19,8	19,8
		6	16	16	20	20
		5	16,2	16,2	20,2	20,2
		4	16,4	16,4	20,4	20,4
		3	16,6	16,6	20,6	20,6
		2	16,8	16,8	20,8	20,8
		1	17	17	21	21
2.	Перевороты на мосту: пять раз (с)	10	15,5	15,5	19,5	19,5
		9	15,51	15,51	19,51	19,51
		8	15,52	15,52	19,52	19,52
		7	15,53	15,53	19,53	19,53
		6	15,54	15,54	19,54	19,54
		5	15,55	15,55	19,55	19,55
		4	15,6	15,6	19,6	19,6
		3	15,65	15,65	19,65	19,65
		2	15,7	15,7	19,7	19,7
		1	15,75	15,75	19,75	19,75
3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на	10	17,55	17,55	21,55	21,55
		9	17,6	17,6	21,6	21,6

	мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	8	17,65	17,65	21,65	21,65
		7	17,7	17,7	21,7	21,7
		6	17,75	17,75	21,75	21,75
		5	17,8	17,8	21,8	21,8
		4	17,85	17,85	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

