

Министерство спорта Хабаровского края  
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного  
образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Утверждаю  
Директор КГАУ ДО СШКЦЕ  
А.А. Горничный

Приказ № 01-05/71  
от 02 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
(ДИСЦИПЛИНА: ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

**Возраст обучающихся:** от 6 и старше  
**Срок реализации программы:** 10 лет  
**Количество часов в год:** 198 часов, режим 4,5ч/н

Разработчики программы:

Воронкина Ольга Викторовна – заместитель директора по спортивной подготовке

Наседкин Денис Валерьевич – начальник отдела по спортивной подготовке

Супрун Славяна Александровна - инструктор-методист отдела по спортивной подготовке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат 763b08ddc9aeabac8df1980f87282d16  
Владелец Горничный Андрей Анатольевич  
Действителен с 21.11.2023 по 13.02.2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы контроля	23
2.4.	Методические материалы	25
3.	Список источников	26

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина вольная борьба) КГАУ ДО СШКЦЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки

Программа разработана на основе нормативных документов:

- \* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- \* Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022)
- \* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год
- \* Устав краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Деятельность по Программе направлена на:

- \* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- \* создание условий для физического воспитания и физического развития;
- \* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — «спортивная борьба» (дисциплина: вольная борьба);
- \* выявление, отбор одаренных детей;
- \* подготовку спортивного резерва;
- \* подготовку спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основе следующих принципах:

-комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, воспитательную подготовку);

-вариативности, предусматривающего, в зависимости от подготовленности обучающихся, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения образовательных задач

### **Актуальность программы:**

Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо

актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер обучающегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

### **Характеристика вида спорта**

Спортивная борьба (дисциплина: вольная борьба) - единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Борцовская схватка может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.) так и с состязательной целью, в рамках вольной борьбы, и проводится по определённым правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий. С точки зрения спортивной борьбы, в зависимости от её вида, это выражается в том, что оппонент вынужден занять невыгодное положение (как правило лёжа на спине), быть обездвижен, испытывать угрозу травмы или асфиксии. Для достижения этих целей борцы используют приёмы борьбы, позволяющие сбить соперника с ног и повалить его на землю (различные виды бросков), обездвижить соперника (удержания), травмировать соперника (болевые приёмы), задушить соперника (удушающие приёмы). Арсенал возможных приёмов в вольной борьбе ограничен её правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: целая группа приёмов посвящена вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечёт за собой победу оставшегося на площадке.

От других единоборств борьба отличается отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование культуры здорового образа жизни по средством занятий дзюдо, выявление одаренных детей в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- \* приобретение знаний о вольной борьбе (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- \* обучение технике прием вольной борьбы;
- \* овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- \* повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Развивающие:**

- \* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

- \* развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- \* формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);
- \* повышение резервных возможностей организма.

#### **Воспитательные:**

- \* воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, коллективизм);
- \* воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- \* повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по вольной борьбе;
- \* воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

#### **Адресат программы:**

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах:

Минимальный количественный состав группы – 10 человек.

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет и старше, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к вольной борьбе.

### **1.3. Содержание программы**

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

**Фронтальной формой** организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого спортсмена, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

**Индивидуальная форма** организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение обучающимся одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков,

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

**Групповая форма** организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном занятии чаще всего применяют *парную* форму организации учебно-тренировочной работы- два ученика выполняют некоторые упражнения вместе. Форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: усвоение технических приемов в волейболе, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная-групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

#### Формы учебно-тренировочных занятий

- беседа;
- наблюдение;
- опрос
- матчевая (товарищеская) встреча;
- соревнование;
- открытое занятие;
- отчетное занятие;
- учебно-тренировочная игра;
- контрольная игра.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

#### Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
10 лет	10-19	3	4,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Проводятся 3 занятия в неделю по 1,5 часа одно занятие.

#### Сроки реализации

Период обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
10 лет	198	44

Сроки обучения по программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

## Программный материал

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание в течение всего периода подготовки существенных различий не имеет, основные направления не меняются. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в вольной борьбе, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

Выполнение нормативов спортивных разрядов.

**Основная задача на спортивно-оздоровительном этапе** - воспитывать интерес к занятиям вольной борьбой в повседневной жизни.

Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по вольной борьбе. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных борцов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

## Теоретическая подготовка

**Целью теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

**Одним из важнейших теоретических занятий** является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по вольной борьбе, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, и бесед.

## Программный материал

История развития вольной борьбы. История зарождения вольной борьбы. Развития вольной борьбы в мире и нашей стране. Достижения борцов России на мировой арене. Российская федерация спортивной борьбы. Спортивные арены для занятий вольной

борьбой и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по вольной борьбе на соревнованиях. Эволюция правил вольной борьбы с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские и спортивные разряды по вольной борьбе.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- соревновательную подготовку, характерную избранного вида спорта;

- перспективность обучающихся.

Коррективы программы вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся. Основные сведения о технике борьбы. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов. Освоение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. вольной борьбой. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.



Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня обучающегося. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки – курение (в том числе электронные сигареты), употребление спиртных напитков, наркотиков.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. вольной борьбой. Перечень инвентаря для занятий вольной борьбой (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарем.

Требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой. Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. вольной борьбой). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Основные понятия о врачебном контроле.

### **Общая физическая подготовка**

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в вольной борьбе.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. **Она решает следующие задачи:**

- \* укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- \* развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- \* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- \* использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих борцов. Общая физическая подготовка — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на спортивно-оздоровительном этапе используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, гимнастические упражнения, скакалками, обручами, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

## Программный материал

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

**Основной задачей** занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов.

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

*Плавание:* обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплыть короткие дистанции.

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке,

движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

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

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

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

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

Специализированные игровые комплексы

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

*Игры в блокирующие захваты:* суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

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

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

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

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)

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

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

*Игры в дебюты:* данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга.

Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на, те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в вольной борьбе.

**Основными средствами СФП** являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Ведущим методическим принципом** при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- \* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- \* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- \* соответствие временного интервала работы.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

## Программный материал

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

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

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
  - из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т.д.);
  - из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-браз);
  - передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
  - передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
  - забегание на "мосту" вправо - влево;
  - перевороты через "мост";
  - ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);
- Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определённой подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатике. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

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

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

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

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

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

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

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений

целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико- тактических действий.

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

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

## **Технико-тактическая подготовка**

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на освоение обучающихся техники движений и доведение их до совершенства.

**Спортивная техника** – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающегося своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить обучающимся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- \* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- \* показ техники изучаемого движения;
- \* демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- \* использование предметных и других ориентиров;
- \* звуко- и свето- лидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- \* обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического арсенала в вольной борьбе;
- \* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой вольной борьбы;
- \* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- \* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

## **Программный материал**

### **Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.**

#### Основные положения борьбы

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

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

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

#### **Элементы маневрирования:**

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

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

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

#### **Техника борьбы и приёмы борьбы**

##### **Партер**

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

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

## **Стойка**

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

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

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

## **Тренировочные задания**

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

## **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – **называют спортивной тактикой**.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающимся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Уровень тактической подготовленности борца характеризуется:

- \* развитым тактическим мышлением (умение анализировать, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- \* постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов);
- \* хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- \* эффективным использованием технических приемов;
- \* вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки борца.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Освоение приемов, элементов, вариантов тактики.
3. Совершенствование тактического умения в зависимости от ситуации на ковре.
4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных ситуациях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.



Источники знаний в области тактики многообразны: литература, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеоролики и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство освоение техники и тактики – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- \* восприятие и анализ ситуации;
- \* мыслительное решение тактической задачи;
- \* двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- \* освоение тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- \* проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- \* самостоятельное творческое мышление, благодаря которому спортсмен находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

### **Диагностика и мониторинг**

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке проводится раз в год – в октябре-ноябре текущего года, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений.

Соревнования. Участие в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

### **Мониторинг**

реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	февраль
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	апрель-май
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	октябрь-ноябрь

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будут **знать:**

- историю развития вольной борьбы и ее традиции; тенденции развития и формирования вольной борьбы в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в вольной борьбе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности в вольной борьбе;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила техники-безопасности во время занятий вольной борьбой, во время соревнований;
- вольная борьба в системе Олимпийских игр, лучшие спортсмены страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

**Будут уметь выполнять:**

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами борьбы;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия (разминки), отдельных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность и уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, судьям и иным организаторам соревнований;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий вольной борьбой.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям</li> <li>- Стабильный состав обучающихся</li> <li>- Посещаемость учебно-тренировочных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Журнал учета посещаемости групповых занятий</li> <li>- Контроль администрации</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Степень освоения обучающимися элементов базовой техники и тактики</li> <li>- Умение применять их в учебно-тренировочной и соревновательной практиках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебно-тренировочные занятия</li> <li>- Оценка уровня показателей по результатам контрольных упражнений</li> <li>- Участие в соревнованиях</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбор перспективных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам и распределение их на соответствующие этапы спортивной подготовки в группы НП или УТЭ (СС)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или УТЭ (СС)</li> </ul>

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

#### Учебный график программы

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	тестирование
1.1	Развитие выносливости	30	0	30	
1.2	Развитие быстроты	30	0	30	
1.3	Развитие силовых качеств	30	0	30	
1.4	Подвижные игры, эстафеты	30	0	30	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	тестирование
2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	0	8	
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	7	0	7	
2.3	Упражнения для развития силы	7	0	7	
2.4	Упражнения для развития выносливости	7	0	7	
2.5	Упражнения для развития гибкости	7	0	7	
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	тестирование
<b>4.</b>	<b>Тактическая, теоретическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	беседа, тестирование
4.1	Вводное занятие. История и пути развития современной вольной борьбы. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	7	7	0	
4.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	7	7	0	
4.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	6	6	0	
4.4	Правила соревнований по вольной борьбе. Основы спортивной классификации.	6	6	0	
<b>5.</b>	<b>Диагностика и мониторинг</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	контрольно-тестовые упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>198</b>	<b>26</b>	<b>172</b>	

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

- тренировочный спортивный зал (спортивный зал общая площадь 653,3 м<sup>2</sup>, универсальный спортивный зал общая площадь 2386,9 м<sup>2</sup>) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (общая площадь 524,6 м<sup>2</sup>);
- медицинский кабинет (общая площадь 20 м<sup>2</sup>).

### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксёрский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна- плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочное	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача) к занятиям вольной борьбой.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, в раздевалках и во время тренировок.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

#### Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.
2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:
  - при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
  - при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
  - при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
  - при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
  - при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
  - при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
  - все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

#### Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.

- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
  - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
  - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
  - вход и выход обучающихся из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
  - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
  - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех обучающихся. При выявлении плохого самочувствия обучающихся прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- Обязанности обучающихся:
  - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
  - не оставлять без присмотра ценные вещи;
  - своевременно, не реже одного раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
  - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
  - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
  - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
  - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
  - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

- При получении обучающегося травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Кадровое обеспечение**

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Краевой центр единоборств" обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

#### **Требования к кадровому составу КГАУ ДО СШКЦЕ**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;

### 2.3. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

**Итоговые контрольные испытания проводятся** в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

**Основными критериями оценки** спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающегося, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**По теоретической подготовке обучающийся должен** знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

**Тест** для оценки теоретической подготовленности:

«стартовый уровень»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Что такое вольная борьба 1: наука 2: искусство 3: вид спорта 4: архитектура</li><li>2. Кто такой борец? 1: певец 2: поэт 3: архитектор 4: спортсмен</li><li>3. В чем тренируется борец? 1: в платье 2: в джинсах 3: не в чём 4: трико и борцовки</li><li>4. Из какой страны появилась борьба? 1: Япония 2: Франция 3: Россия 4: Финляндия</li><li>5. Где тренируются борцы? 1: в квартире 2: дома 3: на ковре 4: на ринге</li><li>6. Высшая оценка в вольной борьбе? 1: 4 2: 1</li></ol>
---------------------	---



	<p>3: 3 4: 2</p> <p>7. Самый титулованный борец вольного стиля?</p> <p>1: Лионель Месси 2: Бувайсар Сайтиев 3: Коби Брайант 4: Роман Власов</p> <p>8. С какого года вольная борьба появляется на летних Олимпийских играх?</p> <p>1: 1904 2: 1966 3: 1910 4: 2000</p> <p>9. Сколько Олимпийских весовых категорий в вольной борьбе?</p> <p>1: 10 2: 7 3: 5 4: 6</p> <p>10. В каком году Россия выступила как самостоятельная команда на ОИ?</p> <p>1: 1996 2: 1984 3: 2000 4: 2004</p> <p>11. Сколько по времени идет 1 период в схватке?</p> <p>1: 2 мин 2: 5 мин 3: 10 мин 4: 3 мин</p> <p>12. В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?</p> <p>1: Лас Вегас 2: Москва 3: Париж 4: Барселона</p> <p>13. С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по вольной борьбе?</p> <p>1: 2 раза в год 2: 1 раз в год 3: 1 раз в 2 года 4: 1 раз в 10 лет</p> <p>14. Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?</p> <p>1: 11 мин 2: 45 мин 3: 11 часов 40 мин 4: 2 часа 10 мин</p> <p>15. В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?</p> <p>1: 1946 2: 1825 3: 2000</p>
--	--

По общей физической и специальной физической подготовке: в конце учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные нормативы.

### Комплекс контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Обучающиеся в конце года сдают комплекс контрольных нормативов, с целью контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по вольной борьбе.

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

#### 2.4. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

**Особенности методики:**

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет

демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

**Второй этап**- изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления, двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования).

**Третий этап**- изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

**Четвертый этап**- предполагает закрепление приема (действия) в спаринге. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания в схватке по технико-тактической подготовке, соревновательный метод. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных мероприятиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к вольной борьбе сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

### 3. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в

области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

## Список литературы

- 1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
- 2. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
- 3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
- 4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
- 5. Анализ технической подготовленности участников V Спартакиады Народов СССР и первенства мира 1971 г. по классической борьбе / О. П. Юшков [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1973.
- 6. Апойко, Р. Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.
- 7. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект : учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб. : Искусство России, 2009.
- 8. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф.

Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56).

- 9. Галковский, Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1976.
- 10. Годик, М. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1988.
- 11. Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. — М. : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005.
- 12. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов / Э. Г. Мартиросов [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1972.
- 13. Зебзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014.
- 14. Иванюженков, Б. В. Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков : монография / Б. В. Иванюженков. — М. : Дрофа, 2004.
- 15. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014.
- 16. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск : [б. и.], 2005.
- 17. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002.
- 18. Карелин, А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10.
- 19. Керимов, Ф. А. Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов / Ф. А. Керимов, О. А. Курбанов // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса : материалы научно-практич. конф. ФИЛА. — М., 2010.
- 20. Коблев, Я. К. Базовая техника дзюдо в стойке : монография / Я. К. Коблев [и др.]. — Майкоп : Адыгея, 1995.
- 21. Коблев, Я. К. Подготовка дзюдоистов : монография / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. — Майкоп : Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства, 1990.
- 22. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. — М. : ВНИИФК, 2003.
- 23. Новиков, С. П. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса: методические рекомендации / С. П. Новиков. — М., 1987.
- 24. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать : монография / Н. Г. Озолин. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — (Профессия-тренер).
- 25. Пилюян, Р. А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов : методическое пособие / Р. А. Пилюян ; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. — Малаховка : [б. и.], 1988.
- 26. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов : монография / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. — М. : Физкультура и спорт, 1982.

- 27. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов., 2014. — (Бакалавр. Академический курс).
- 28. Спортивная борьба : учеб, пособие / под ред. Г. С. Туманяна. — М. : Физкультура и спорт, 1985.
- 29. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов : монография / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
- 30. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б. И. Тараканов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафт. — СПб. : [б. и.], 2000.
- 31. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
- 32. Шапошникова, В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
- 33. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.

### Перечень интернет – ресурсов

#### Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
- Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>

#### Спортивные информационные ресурсы

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>