

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Курумканская детско-юношеская спортивная школа»

«Рассмотрено» на заседа-  
нии педагогического  
совета МАОУ ДО «Курум-  
канская ДЮСШ»  
протокол № 2  
от «31» 08 2020 г.

«Утверждаю»:   
Директор МАОУ ДО «Ку-  
румканская ДЮСШ»  
Цыбиков В.Б. Цыренович  
Приказ № 35  
от «31» 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная рабочая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет.

Разработчики:

Воронин Анатолий Николаевич,  
Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович  
Цоктоев Элбэк Валерьевич  
Шадапов Жаргал Михайлович  
Галсанов Цыден Дамбаевич  
Емельянов Дмитрий Павлович  
Раднаев Алдар Цыбендоржиевич  
Базаров Цырен Баирович

с. Курумкан

2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Разделы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6
3.	Календарный учебный график	11
4.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
5.	Система контроля и зачетные требования	23
6.	Планируемые результаты	28
7.	Список литературы	29

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ;
  - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 № 09-324 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке норм, требований и условий их выполнения для включения их в Единую всероссийскую спортивную классификацию 8 июня 2009 г. № 376;
  - Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. №990 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной квалификации (Приложение №75 нормы, требования и условий их выполнения по виду спорта «вольная борьба»);
  - Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Курумканская ДЮСШ»;
- Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа», утвержденный Приказом МАОУ ДО «Курумканская ДЮСШ»

**Цель программы по вольной борьбе** – подготовка борцов вольного стиля, универсализация технико-тактического мастерства, состоящего в умении бороться на всех дистанциях боя, способности вести бой с борцами разной манеры боя, овладение тактикой борца-универсала.

Для повышения эффективности работы в борьбе необходимо серьезное внимание уделить совершенствованию системы многолетней подготовки борцов, дальнейшему совершенствованию документов, регламентирующих тренировочную работу по вольной борьбе.

Создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

Основные **задачи** подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- планомерное повышение уровня ОФ и СФ подготовленности (гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости);
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи группы СОГ также можно подразделить в зависимости от этапа подготовки в течение сезона. Основными задачами обще-подготовительного периода являются повышение уровня ОФ подготовленности учащихся, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На специально-подготовительном этапе тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Структура** программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической), средства и формы подготовки.

Нормативный план программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки
- учебный план учебно-тренировочных занятий, соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям - контрольно-переводные нормативы

Структура методической части программы включает:

основной программный материал по разделам подготовки юных борцов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля;

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена МАОУ ДО «Курумканская ДЮСШ».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов на спортивную тематику и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Формы промежуточной аттестация обучающихся прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении 2020-2021 учебного года, охватывают 42 недели, т.е. 84 часа для стартового уровня (3 часа в неделю), 252 часа для углубленного уровня (6 часов в неделю).

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Стартовый уровень (2 часа в неделю)

№	Виды подготовки	Год обучения
		Базовый 2 год
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	История развития вольной борьбы в России	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
1.8.	Терминология по вольной борьбе	1
1.9	Основные средства восстановления	1
<b>2</b>	<b>Общеспортивная подготовка</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные и контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов за 42 недели</b>		<b>84</b>

**Базовый уровень 1 год (2 часа в неделю)**

№	Виды подготовки	Год обучения
		Базовый 2 год
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	История развития вольной борьбы в России	1

1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
1.8.	Терминология по вольной борьбе	1
1.9	Основные средства восстановления	1
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные и контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов за 42 недели</b>		<b>84</b>

**Базовый уровень 2 год (3 часа в неделю)**

№	Виды подготовки	Год обуче- ния
		Старто- вый
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	Развитие борьбы в РФ и за рубежом	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Личная и общественная гигиена. Питание и режим борца	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
1.8.	Терминология по вольной борьбе	1
1.9	Основные средства восстановления	1

<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>46</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Контрольные и контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Врачебно-медицинский контроль</b>	<b>4</b>
<b>Всего часов за 42 недели</b>		<b>126</b>

**Базовый уровень 3 год (4 часа в неделю)**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Год обуче- ния</b>
		<b>Старто- вый</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	Развитие борьбы в РФ и за рубежом	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Личная и общественная гигиена. Питание и режим борца	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
1.8.	Терминология по вольной борьбе	1
1.9	Основные средства восстановления	1
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>58</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>9</b>

<b>7</b>	<b>Контрольные и контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Врачебно-медицинский контроль</b>	<b>4</b>
<b>Всего часов за 42 недели</b>		<b>168</b>

**Углубленный уровень (6 часов в неделю)**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Год обучения</b>
		<b>Углубленный</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1. 1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1. 2.	Развитие борьбы в РФ и за рубежом	1
1. 3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1. 4.	Личная и общественная гигиена. Питание и режим борца	1
1. 5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1. 6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1. 7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
1. 8.	Терминология по вольной борьбе	1
1. 9	Основные средства восстановления	1
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>88</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>64</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>9</b>
<b>7</b>	<b>Контрольные и контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>

<b>8</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Врачебно-медицинский контроль</b>	<b>4</b>
<b>Всего часов за 42 недели</b>		<b>252</b>

### 1. Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»
- «Развитие борьбы в РФ и за рубежом»
- «Личная и общественная гигиена. Питание и режим борца»
- «Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой»
- «Моральная и психологическая подготовка»
- «Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж»
- «Основы техники и тактики спортивной борьбы»
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»

### 2. Общая и специальная физическая подготовка

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации являются то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого возраста можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, то есть по достижению поставленной задачи – она усложняется.

- Бег на месте, ходьба;
- Сгибание рук в упоре лежа;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег;
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке;
- Забегания на мосту;
- Перевороты на мосту;
- Броски манекена с подворотом и др.

### 3. Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- Быстро и надежно осуществлять захват;
- Быстро перемещаться;
- Предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- Выводить из равновесия соперника;
- Сковывать его действия;
- Быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- Вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- Готовиться к необычному началу поединка который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

для стартового уровня (2 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	14
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1		7
6	Контрольные и контрольно-переводные испытания				1					1		2
7	Самостоятельная работа обучающихся					1				1		2
	Итого:	8	9	9	8	8	8	9	7	10	8	84

Календарный учебный график для базового уровня, 1-й год (2 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	14
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1		7
6	Контрольные и контрольно-переводные испытания				1					1		2
7	Самостоятельная работа обучающихся					1				1		2
	Итого:	8	9	9	8	8	8	9	7	10	8	84

Календарный учебный график для базового уровня, 2-й год (3 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	46
3	Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	24
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26
5	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1		7
6	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1		1		6
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
8	Самостоятельная работа обучающихся					1	1					2
9	Врачебно-медицинский контроль	1				1		1		1		4
	Итого:	14	14	14	11	13	13	13	11	13	10	126

Календарный учебный график для базового уровня, 3-й год (4 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	56
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	36
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревновательная подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
8	Самостоятельная работа обучающихся					1	1					2
9	Врачебно-медицинский контроль	1				1		1		1		4
	Итого:	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	168

Календарный учебный график для углубленного уровня (6 часов в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	10	10	8	88
3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	56
4	Техническая подготовка	8	6	8	6	6	6	6	6	6	6	64
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		2	18
6	Соревновательная подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
8	Самостоятельная работа обучающихся					1		1				2
9	Врачебно-медицинский контроль	1				1		1		1		4
	Итого:	26	26	26	24	24	24	26	26	26	24	252

Календарный учебный график учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны жизни и здоровья обучающихся.

ДЮСШ в установленном законодательством порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

### **Продолжительность учебного года**

Начало учебного года: 01 сентября 2020 года.

Формирование учебных групп – до 01.09.2020 г. (возможны изменения до 25.09.2020 г.)

Окончание учебного года: не ранее 31 июня 2021 года для дополнительных общеразвивающих программ.

Продолжительность учебного года для дополнительных общеразвивающих программ составляет не менее 42 недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

### **Регламент образовательного процесса**

Учебные занятия в 2020-2021 учебном году проводятся в следующем режиме:

начало занятий не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором школы. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая субботу и воскресенье, а также праздничные дни и дни школьных каникул.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Период обучения, лет</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки, часов в неделю</b>	<b>Число занятий в неделю</b>
Стартовый	1 год обучения	2	2
Базовый	1 год обучения	2	2
Базовый	2 год обучения	3	3
Базовый	4 года обучения	4	3
Углубленный	3 года обучения	6	3

Продолжительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам (в группах спортивно-оздоровительного этапа) и на стартовом уровне подготовки не должна превышать

1 часа в день, на углубленном — не более 3-х часов в день. Между занятиями в группах могут предусматриваться перерывы длительностью не менее 10 минут.

Сдача контрольно-переводных нормативов по результатам учебного года проводится с 01.05.2021 г. по 30.05.2021 г. для всех групп.

Участие в соревнованиях проводится в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий на год.

Участие в учебно-тренировочных сборах проводится согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий по видам спорта на год.

### **Режим работы учреждения в период каникул**

Занятия в учебных группах проводятся без изменений согласно расписанию, утвержденного на учебный год.

### **Родительские собрания**

Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению тренеров-преподавателей не реже 2 раз в год.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закалывания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

С своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

Вначале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появление новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3-4 приемов в партере, затем 1-2 приемов в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации и из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы, занимающиеся изучают с партнерами. Вначале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяются конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5-6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3-4 комбинации в стойке и партере.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из 4-х частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5-10 минут). Задачи: организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимания.

Подготовительная часть (15-30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т.д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70-150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств

борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10-15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросом теории.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера – преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер – преподаватель обязан поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью учащихся и так далее.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и

свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Главными методами психологической подготовки: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирования соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудности (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных борцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена. Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение соревнований. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных борцов в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований. Юные борцы должны обладать работоспособностью и, следовательно, трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье. Большие успехи юных борцов обычно связаны с достижением намеченного результата

или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания. Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить своё село, район, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать юных борцов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. У юных борцов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами. Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов. Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоя-

нием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных борцов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче. Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления. К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка; -психо-профилактика; -психо-мышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; - психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций. Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В СОГ психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

### Примерное тренировочное занятие

№	Часть урока	Содержание	Доз-ка	Организационно методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	Построение. Приветствие переключки. Проверка присутствующих. Сообщение темы задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся.	3мин	В одну шеренгу. Здравствуйте! Отвечать «Я». Создать мотивацию. Проверять форму одежды, кожный покров.
2	<b>Подготовительная часть</b>	<b>Движение налево в обход с выполнением заданий.</b> а) На носках; б) на пятках; в) на внешней стороне стопы, руки на пояс; г) на внутренней стороне стопы.	1мин	Следить за выполнением заданий.
		<b>Бег с заданиями:</b> а) правым боком, приставными шагами, руки произвольно.	10мин	Соблюдать дистанцию
		б) тоже левым боком	1мин	чаще шаг
		в) с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед.	1мин	колена выше
		г) Бег спиной вперед. д) ускоренный бег по диагонали.	2мин	
		е) кувырки вперед тоже назад.	2раз	Кувырки выполняются по диагонали ковра
		ж) Прыжки на одной ноге. з) Бег скрещиванием ног.	2мин	Следить за правильным выполнением задания
		<b>Упражнение на восстановление дыхания:</b> 1-2 подняться на носки, руки в стороны вверх- вдох, на счет		Самостоятельно дыхание не задерживать

		3-4 выдох, резко опустить руки		
		<b>ОРУ.</b> 1. И.п.о.с. Вращение движение головы налево! На право!	7мин	Выполнять одновременно
		2. И.п.о.с. Рывки руками ноги на ширине плеч. 1-2 поднять правую руку вверх.	8раз	Каждый рывок выполнять с большой силой
		3. И.п. Повороты влево – вправо руки за головой почти отведены назад. 1-2- в левую сторону, 3-4 в правую сторону.	10раз	Следить за правильным выполнением упражнения всеми учениками
3	<b>Основная часть</b>	4. И.п. – руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем вперед с левой стороны и с правой.	8раз	С места не сходить
		5. Упражнение мельница	8раз	Сделать чаще
		6.И.п. наклоны влево, вправо	8раз	голени не сгибать
		7.И.п.- руки перед грудью 1- выпад вправо, 2- выпад влево	8раз	Сделать одновременно
		8.Движения на мосту вперед с поворотом головы налево, на мостик назад с правой стороны.	2мин	Выполняются с помощью рук
		9. Забегание вокруг головы	1мин	Принять на мостик
		10. Защита в борцовской стойке	2мин	Сделать одновременно по свистку тренера
		<b>Перевероты с забеганием</b> 1. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром	45мин	При вставании
		2.Учебная схватка 2х3	6 мин	Задача схватки борцы решают самостоятельно
4	<b>Заключительная часть</b>	Упражнения для укрепления силовых качеств рук «Отжимания»	100раз	Выполнять одновременно
		Упражнения поднятия туловища	40раз	По заданию тренера
		Упражнения «приседания»	50раз	
		Задание по канату	3раз	Силовые качества рук

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба. Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных борцов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба; в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Основными критериями для зачисления в группы по вольной борьбе являются: возраст, медицинский допуск, выполнение нормативов по общей физической, специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе; федеральный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях по вольной борьбе.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий борьбой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики по вольной борьбе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по вольной борьбе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

#### **Требования к освоению программы по этапам подготовки.**

Требования к результатам реализации Программы:

##### ***на стартовом уровне:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта вольная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта вольная борьба

##### ***на базовом уровне:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### ***на углубленном уровне:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на стартовом уровне**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин., 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин, 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на базовом уровне**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин., 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин, 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на углубленном уровне**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 (не более 5,5 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 18 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин., 55 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин., 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Результаты освоения теоретических знаний по предметным областям Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося в форме зачет\незачет. По итогам каждого этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний, которые соответствуют каждому уровню. В итоговую аттестацию входят вопросы на выбор из каждой предметной области и этапа подготовки.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения данной программы обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- примут участие в соревнованиях различного уровня;
- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс]Режим доступа:  
[http://zakonrf.net/o\\_fizicheskoy\\_kulture\\_i\\_sporte\\_v\\_rf/tekst.htm](http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [текст]: от 29.12.2012 № 273-ФЗ [вступает в силу с 01.09.2013, за исключением отдельных положений] / Российская Федерация. Законы. – Москва: КНОРУС, 2013. – 176 с.; 20 см. – (Законы Российской Федерации).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс] Режим доступа:  
<http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [электронный ресурс]Режим доступа:  
[http://www.minsport.gov.ru/documents/normative-acts/4531/?sphrase\\_id=252672](http://www.minsport.gov.ru/documents/normative-acts/4531/?sphrase_id=252672)
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» [электронный ресурс] Режим доступа:  
<http://www.rg.ru/2013/12/11/fizkult-dok.html>
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [электронный ресурс] Режим доступа:  
<http://www.minsport.gov.ru/prikaz1125ot27122013.pdf>
7. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» [электронный ресурс]Режим доступа:  
<http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/metodirekomendac12052014.pdf>

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
9. Приказ Министерства спорта РФ от 4 апреля 2014 г. № 207 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://base.garant.ru/70691064/#help>
10. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]: учебник для студ. учр. высш. проф. образ. / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
11. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов [текст] / В.Ф. Бойко, Данько Г.В.– М.: Дивизион, 2010. – 224 с.
12. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [текст] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
13. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [текст]: учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений, обучающ. по спец. «Физическая культура и спорт» / Е.Н. Гогун Б.И., Мартъянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
14. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
15. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы [текст]: учебное пособие / П.Ф. Маташук. – М.: Инфра-М, 2015. – 292 с.
16. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба: история, события, люди [текст] / Д.Г. Миндиашвили – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с. 17. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) [текст] / Б.А. Подливаев А. В. Григорьев– М.: Советский спорт, 2012. – 528 с. 18. Подливаев Б.А. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва[текст] /Б.А. Подливаев, Д. Г.Миндиашвили, Г.М. Грузных.– М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

19. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов[текст]: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 263 с.

20. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки[текст]: в 4-х книгах: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 1800 с.

21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта[текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

22. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов[текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 368 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович

Действителен с 28.01.2022 по 28.01.2023