

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ТАТЫШЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦДТ

Муртазин М.А.

Обсуждено на заседании методического совета

Протокол № 1 « 26 » 08 2021г

Приказ № 63 от 30.09 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
объединения «Спортивная борьба»
на 2021-2022 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Шарифьянов Вакиль Фоатович

Возраст детей: 8-15 лет

Срок реализации: 1 года

с.Верхние Татышлы-2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы.....	3
3. Отличительные особенности программы.....	4
4. Методы организации образовательного процесса	4
5. Ожидаемые результаты.....	5
6. Учебно - тематический план.....	6
7. Содержание образовательной программы	8
8. Методическое обеспечение программы	13
Список литературы	14

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивному единоборству «Спортивная борьба» (вольная борьба) для спортивно-оздоровительной группы (далее по тексту СО) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по спортивному единоборству «спортивная борьба» (приказ министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №28760 от 10 июня 2013г.) программа является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-15 лет. Минимальная наполняемость детей в группе 15 человек. Зачисление в группу СО осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям по вольной борьбе.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса в группе СО. Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

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

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

2. Цели и задачи программы

Цели:

- ❖ обучения по данной Программе: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по спортивной борьбе (вольной борьбе).

Задачи:

обучающие:

- ❖ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ❖ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ❖ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ❖ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

воспитывающие:

- ❖ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- ❖ содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа направлена на:

- ❖ Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- ❖ Развитие и повышение уровня физической подготовленности.
- ❖ Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- ❖ Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- ❖ Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- ❖ Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- ❖ Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что, практические занятия по программе будут проводиться с использованием ИКТ

4. Методы организации образовательного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары
- тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия
- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- методической подготовки, в том числе судейской, инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя
- текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)
- Наглядные методы:
 - Показ различных упражнений, отдельных элементов техники вольной борьбы;
 - Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения приемов вольной борьбы, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);
- Практические методы:
 - Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца);
 - Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);
 - Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).
 - Специфический метод (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и развитию их способности к быстрому восстановлению);

Сроки реализации программы: 1 год.

❖ 32.5 недель занятия в спортивном зале 2 раза в неделю по 2 академических часа.

5. Ожидаемые результаты

Требования к уровню подготовки, обучающихся по окончании спортивно оздоровительного этапа

Знать:

1. Историю развития вольной борьбы в Башкортостане и России.
2. Технику безопасности при занятиях вольной борьбой.
3. Первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
4. Основные виды движений и правила их выполнения;
5. Основные виды стоек и схваток единоборств;
6. Контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
7. Специальную терминологию;
8. Основные правила проведения соревнований.
9. Материальную часть вольной борьбы.

Уметь:

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

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей
- повышение физического развития
- появление интереса к тренировочным занятиям по вольной борьбе

6. Учебно - тематический план

**Годовой учебный план
на 34 недель учебно-тренировочных занятий**

Начало: 1 октября 2021 г.

Окончание: 31 мая 2022 г.

Количество занятий в неделю: 2 раза по 2 академических часа

Количество часов: 130 часов

Количество занятий: 65 дней

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СО	%
1	Теоретическая подготовка	8	6%
2	ОФП, СФП	33	25%
3	Избранный вид спорта	58	45%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	10%
5	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	13	10%
6	Самостоятельная работа	5	4%
7	Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год	
8	Общее количество часов	130	100%

Календарно – тематический план

№	Структура годовичного цикла	Месяцы								Всего за год
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	ОФП, СФП	5	5	4	4	4	4	4	3	33
3	Избранный вид спорта	7	9	8	5	6	8	7	8	58
4	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	2	2	1	1	13
5	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	1	1	2	1	2	2	2	2	13
6	Самостоятельная работа			1		1	1	1	1	5
7	Соревнования по борьбе	Проводится согласно календарному плану спортивных мероприятий.								
8	Количество тренировочных дней	8	9	9	6	8	9	8	8	65
9	Количество тренировочных занятий	16	18	18	12	16	18	16	16	130

7. Содержание образовательной программы

В представленной программе, представлены модель построения системы тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, план – график учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной полезной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Теоретическая подготовка – может проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программирование обучение.

План по теоретической подготовки для отделения вольной борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки
---	---------------------------------------

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в РФ
2	Спортивная борьба в РФ
3	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы
8	Основы методики обучения и тренировки
9	Моральная и психологическая подготовка
10	Физическая подготовка
11	Периодизация спортивной тренировки
12	Планирование и контроль тренировки
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой
15	Просмотр и анализ соревнований
16	Установки перед соревнованиями

Общая физическая подготовка (ОФП)- это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;
- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных

соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Специальная физическая подготовка (СФП) -это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Гармоничное физическое развитие, как основа дальнейшей специальной физической подготовленности.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовка), степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка) и соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

Психокоррекционное, психотерапевтическое, воздействие на состояние спортсмена. Установка на высшие показатели. Методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Систематическое участие в тренировочных соревнованиях. Способы саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена. Способы самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия в предсоревновательных и соревновательных периодах. Психическая готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

Избранный вид спорта. Соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Скоростно-силовая подготовка борца. Силовые способности. Специальная скорость. Скоростно-силовые способности. Специальная скоростно-силовая выносливость.

Формирование основной структуры техники борьбы с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Техника в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов. Основные виды тактико-технических комплексов, способы управления равновесия, маневрирования, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок в схватках. Стабильность владения техникой борьбы. Умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень равновесия и устойчивости на ковре, временные и пространственные характеристики. Отработка техники борьбы в более сложных упражнениях. Расширение и углубление тактико-технического мастерства юных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Гармоничное совершенствование основных

физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости. Степень освоения обучающимся системы движений в вольной борьбе. Контроль и корректировка движений в момент схватки.

Другие виды спорта и подвижные игры. В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

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

Акробатика. Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

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

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

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходы (разновидности); подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1-10км) Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Подвижные игры. Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой

петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка
Основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (швунги, выведения равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий. Ведение поединка. Извлечение максимальной выгоды по ходу ведения схватки. Двигательные действия борца. Основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция). Положение партера. Преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий. Борцовский мост и его укрепление, страховка и само страховка. Классификация захватов. Предварительные и основные захваты. Захваты и способы освобождения от них. Направленность захватов – атакующие, защитные, и контратакующие. Базовые и дополнительные приемы и действия. Приемы в партере. Степень овладения базовыми приемами составляющими основу техники. Совершенствование приемов в борьбе. Элементы маневрирования. Фонд двигательных умений и навыков. Демаскирующий тактический замысел спортсмена.

Результативность техники – эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность для соперника. Маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Эффективность, стабильность техники и тактики борца. Вариативность техники. Экономичность техники. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Соревновательная комбинация. Двигательные ошибки. Анализ выступлений на соревнованиях. Индивидуальный темп действий соперника в схватке.

Объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности борца. Динамика возрастного развития спортсмена. Учет особо чувствительных (сенситивных) периодов обучающихся. Независимость от условий, оборудования, места проведения соревнований, непривычной манеры судейства, активного противодействия соперника, недоброжелательного поведения болельщиков и др. Устойчивость к сбивающим факторам. Позитивное психологическое и функциональное состояние борца. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях. Оперативная коррекция двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Учет постоянно меняющихся ситуаций, острого

лимита времени для выполнения двигательных действий на борцовском ковре.

Единство общей и специальной подготовки. Положительное влияние на организм занятия физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям. Иммуитет. Оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на обучающихся. Навыки систематических занятий физическими упражнениями. Разностороннее развитие физических и духовных способностей борца. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Восстановление функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок у борцов. Отдельные циклы подготовки на состояние работоспособности спортсмена. Тренировочные эффекты. Нормализация функционального состояния организма борца и его работоспособности. Воспитание личностных качеств (коллективизм, добросовестность, самокритичность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, толерантность, чуткость, патриотизм и т.д.).

Самостоятельная работа. Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

8. Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Спортивный зал	МБОУ СОШ с.Арибашево
2	Спортивный инвентарь	Маты, ковер, гимнастические маты.
3	Оборудование	Манекен, скакалки, мячи, обручи, гантели, гимнастическая скамейка, весы, гири, ноутбук

Список литературы

1. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
2. Вольная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М.,2014
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
6. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
7. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
9. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
10. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
11. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
12. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
13. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- минобрнауки.рф
3. Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru

Календарно - тематический план первого года обучения

№ занятия	Название темы	Всего часов	Из них теория	Практика	Дата проведения	
					По плану	Фактический
1-2	Т.Б. на занятиях борьбой. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в РФ. ОФП	2	1	1	5.10	
3-4	СФП. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2		2	7.10	
5-6	Развитие общей выносливости в игре баскетбол. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2		2	12.10	
7-8	ОФП. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2		2	14.10	
9-10	СФП. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2		2	19.10	
11-12	Развитие скоростных способностей в игре лапта. Перевод нырком захватом ног	2		2	21.10	
13-14	Перевод нырком захватом ног. «Сковывание» действий противника	2		2	26.10	
15-16	ОФП. Партер. Переворот скручиванием захватом на рычаг	2		2	28.10	
17-18	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Партер. Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	1	1	2.11	
19-20	ОФП. Партер. Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2		2	6.11	
21-22	СФП. Партер. Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2		2	9.11	
23-24	Развитие общей выносливости в игре баскетбол. Партер. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2		2	11.11	
25-26	ОФП. Партер. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-	2		2	16.11	

	спереди					
27-28	СФП. Партер. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2		2	18.11	
29-30	Развитие координации в игре лапта. Партер. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2		2	23.11	
31-32	Партер. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. «Сковывание» действий противника	2		2	25.11	
33-34	ОФП. Бросок подворотом захватом руки за плечо	2		2	30.11	
35-36	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Гигиена, закаливание, питание и режим борца. . Бросок подворотом захватом руки за плечо	2	1	1	2.12	
37-38	ОФП. Бросок подворотом захватом руки и шеи	2		2	7.12	
39-40	Развитие общей выносливости в игре баскетбол. Бросок подворотом захватом руки и шеи	2		2	9.12	
41-42	СФП. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой	2		2	14.12	
43-44	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой. «Маневрирование».	2		2	16.12	
45-46	ОФП. Партер. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2		2	21.12	
47-48	Развитие ловкости в игре лапта. Партер. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2		2	23.12	
49-50	СФП. Комплекс силовых упражнений	2		2	28.12	
51-52	Партер. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней. «Маневрирование».	2		2	30.12	
53-54	Основы техники и тактики спортивной борьбы. ОФП	2	1	1	11.01	
55-56	Развитие общей выносливости	2		2	13.01	

	в игре футбол. Партер. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени					
57-58	СФП. Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	2		2	18.01	
59-60	Сваливание сбиванием захватом ноги (ног). Выведение из равновесия	2		2	20.01	
61-62	ОФП. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2		2	25.01	
63-64	СФП. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2		2	27.01	
65-66	Моральная и психологическая подготовка. Физическая подготовка. ОФП	2	1	1	1.02	
67-68	Развитие скоростных способностей в игре лапта. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.	2		2	3.02	
69-70	СФП. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	2		2	8.02	
71-72	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой. Тактические приемы в защите	2		2	10.02	
73-74	ОФП. Дневник самоконтроля	2		2	15.02	
75-76	Развитие общей выносливости в игре футбол. Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2		2	17.02	
77-78	СФП. Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2		2	22.02	
79-80	Бросок вращением захватом руки снизу. Контрприем	2		2	24.02	
81-82	Периодизация спортивной тренировки. Планирование и контроль тренировки. Подвижные игры	2	1	1	1.03	
83-84	ОФП. Бросок вращением захватом руки снизу	2		2	3.03	
85-86	Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри. Защита в партере	2		2	10.03	
87-88	СФП. Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	2		2	15.03	
89-90	Развитие скоростных способностей в игре лапта. Бросок наклоном захватом за	2		2	17.03	

	ноги					
91-92	СФП. Бросок наклоном захватом за ноги	2		2	22.03	
93-94	Бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита в партере.	2		2	24.03	
95-96	СФП. Бросок прогибом захватом руки и туловища	2		2	29.03	
97-98	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. Комплекс упражнений на взрывную силу	2		2	31.03	
99-100	Просмотр и анализ соревнований. Развитие силы в игре регби	2		2	5.04	
101-102	ОФП. Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	2		2	7.04	
103-104	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Контрприем	2		2	12.04	
105-106	СФП. Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	2		2	14.04	
107-108	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом. Защита от бросков с подворотом	2		2	19.04	
109-110	СФП. Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	2		2	21.04	
111-112	Бросок прогибом захватом рук с подсечкой. Комплекс упражнений на силовую выносливость	2		2	26.04	
113-114	СФП. Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	2		2	28.04	
115-116	Установки перед соревнованиями. Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	2	1	1	5.05	
117-118	ОФП. Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	2		2	10.05	
119-120	Развитие ловкости и координации в игре лапта. Партер. Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2		2	12.05	
121-122	Партер. Переворот забеганием захватом руки на ключ и	2		2	17.05	

	дальней голени дальней голени. Выведение из равновесия					
123-124	СФП. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2		2	19.05	
125-126	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку. Сковывание действий противника.	2		2	24.05	
127-128	Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Комплекс ОРУ	2		2	26.05	
129-130	СФП. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2		2	31.05	