

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Вольная борьба»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет
срок реализации 3 года

Составители:
специалисты методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Вольная борьба»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет
срок реализации 3 года

Составители:
специалисты методического отдела
муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района



СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.1.4.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	16
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	31
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	71
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	73
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	73
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	75
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	76



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по вольной борьбе (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района. Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на *спортивно-оздоровительном этапе* в течение 3 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;



- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней.

Объём учебных занятий по предметным областям на 36 учебных недель. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (4 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	7
2	Общая физическая подготовка	48	69
3	Специальная физическая подготовка	18	26
4	Технико-тактическая подготовка	25	36
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	2	3
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3
	ИТОГО:	100%	144

*Судейская практика для детей с 16 лет.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.



Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с обучающимися.

Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-3	7-18	15	25	4

При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание программного материала по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающегося с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной подготовки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление сильных и слабых сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления требует определенных знаний. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием учебно-тренировочного занятия, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы



гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

Примерные темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России (1 ч.). Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ (1 ч.).

Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и в Ростовской области.

Личная и общественная гигиена (2 ч.). Питание и режим юных спортсменов. Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

Влияние занятий борьбой на строение функций организма (3 ч.). Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечнососудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жиротложение, пропорции тела.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия (2 ч.). Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе (2 ч.). Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

Правила соревнований в спортивной борьбе (1 ч.). Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя



команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка играет основополагающую роль в подготовке борцов. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебнотренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца:

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Плавание.
3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты. Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.



Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

3.1.3. 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.

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. Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гириями, гантелями.

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

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.

3.1.4. 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 технико-тактического 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.



3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка

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.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- игровой комплекс.



3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

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.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Вольная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы



тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

3.2. Общие требования безопасности на занятиях

К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).

Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические



вещества, курить. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

Во время занятий ношение очков запрещено.

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий.

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.



Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование.

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний.
2. Оценка уровня физической подготовки.
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы базового уровня используются тесты, оценивающие физические качества.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.

Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

После первого года обучения занимающиеся должны:



Знать:

нормы поведения в коллективе и в обществе;
правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиена, закаливание, режим борца;
тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе;
общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

выполнять учебные задания на занятиях;
правильно выполнить общеразвивающие упражнения; страховку и самостраховку;
соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
оказать первую медицинскую помощь; самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

Овладеть:

знаниями и навыками в организации и проведения соревнований;
элементы акробатики и гимнастики.

Свыше первого года обучения занимающиеся должны:

Знать:

тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
о необходимости соблюдения принципа «не навреди»; терминологию спортивной борьбы;
общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

Овладеть:

знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
основами техники выполнения физических упражнений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений представлена в таблице.



**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (9-10 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	120	110	130	120	120	110
	«3»	130	120	140	130	130	120
	«4»	140	130	160	150	140	130
	«5»	160	150	170	160	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	4	-	5	-	4
	«3»	-	5	-	6	-	5
	«4»	-	7	-	8	-	7
	«5»	-	13	-	14	-	13
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	1	-	2	-	1	-
	«3»	2	-	3	-	2	-
	«4»	3	-	4	-	3	-
	«5»	5	-	6	-	5	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	9,7	10,0	9,6	9,9	9,7	10,0
	«3»	9,6	9,9	9,5	9,8	9,6	9,9
	«4»	9,3	9,5	9,2	9,4	9,3	9,5
	«5»	8,5	8,7	8,4	8,6	8,5	8,7
Бег 30 м (сек)	«2»	6,3	6,5	6,2	6,4	6,3	6,5
	«3»	6,2	6,4	6,1	6,3	6,2	6,4
	«4»	6,0	6,2	5,9	6,1	6,0	6,2
	«5»	5,4	5,6	5,3	5,5	5,4	5,6



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ(9-10 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Перевороты на мосту: 10 раз 15 раз	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
10 бросков с партнером по выбору – подворотом, поворотом, мельница (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
«Отбрасывание ног» (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	5	2	6	3	5	2
	«3»	6	3	7	4	6	3
	«4»	7	4	8	5	7	4
	«5»	9	5	10	6	9	5



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (11-12 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	125	115	130	120	125	115
	«3»	135	125	140	130	135	125
	«4»	145	135	160	150	145	135
	«5»	165	155	170	160	165	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	5	-	6	-	5
	«3»	-	6	-	7	-	6
	«4»	-	8	-	9	-	8
	«5»	-	14	-	15	-	14
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	3	-	4	-	3	-
	«3»	4	-	5	-	4	-
	«4»	5	-	6	-	5	-
	«5»	6	-	7	-	6	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	9,6	9,7	9,3	9,6	9,6	9,7
	«3»	9,5	9,6	9,2	9,5	9,5	9,6
	«4»	9,0	9,3	8,9	9,0	9,0	9,3
	«5»	8,3	8,5	8,2	8,3	8,3	8,5
Бег 30 м (сек)	«2»	6,2	6,4	6,1	6,3	6,2	6,4
	«3»	6,1	6,3	6,0	6,2	6,1	6,3
	«4»	5,9	6,1	5,7	6,0	5,9	6,1
	«5»	5,3	5,5	5,2	5,4	5,3	5,5



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (11-12 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Перевороты на мосту: 10 раз 15 раз	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
10 бросков с партнером по выбору – подворотом, поворотом, мельница (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
«Отбрасывание ног» (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	6	5	7	6	6	5
	«3»	7	6	8	7	7	6
	«4»	8	7	9	8	8	7
	«5»	9	8	10	9	9	8



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (13-14 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	130	120	135	125	130	120
	«3»	140	130	145	135	140	130
	«4»	150	140	155	145	150	140
	«5»	170	160	175	165	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	6	-	7	-	6
	«3»	-	7	-	8	-	7
	«4»	-	9	-	10	-	9
	«5»	-	14	-	15	-	14
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	4	-	5	-	4	-
	«3»	5	-	6	-	5	-
	«4»	7	-	8	-	7	-
	«5»	10	-	12	-	10	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	8,8	9,3	8,7	9,1	8,8	9,3
	«3»	8,7	9,1	8,5	8,9	8,7	9,1
	«4»	8,5	8,9	8,3	8,7	8,5	8,9
	«5»	8,3	8,7	8,1	8,5	8,3	8,7
Бег 30 м (сек)	«2»	5,7	6,3	5,6	6,2	5,7	6,3
	«3»	5,6	6,2	5,4	6,1	5,6	6,2
	«4»	5,4	6,0	5,2	5,9	5,4	6,0
	«5»	5,2	5,4	5,0	5,2	5,2	5,4



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (13-14 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Перевороты на мосту: 10 раз 15 раз	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
10 бросков с партнером по выбору – подворотом, поворотом, мельница (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
«Отбрасывание ног» (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	5	4	6	5	5	4
	«3»	7	5	8	6	7	5
	«4»	9	7	10	8	9	7
	«5»	11	9	12	10	11	9



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (15-16 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	135	125	140	130	135	125
	«3»	145	135	150	140	145	135
	«4»	155	145	160	150	155	145
	«5»	175	165	180	170	175	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	7	-	8	-	7
	«3»	-	8	-	9	-	8
	«4»	-	10	-	11	-	10
	«5»	-	15	-	16	-	15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	5	-	7	-	5	-
	«3»	6	-	8	-	6	-
	«4»	8	-	9	-	8	-
	«5»	11	-	13	-	11	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	8,7	8,9	8,4	8,7	8,7	8,9
	«3»	8,5	8,7	8,3	8,5	8,5	8,7
	«4»	8,3	8,5	8,1	8,3	8,3	8,5
	«5»	8,1	8,3	7,9	8,1	8,1	8,3
Бег 30 м (сек)	«2»	5,9	6,2	5,5	6,0	5,9	6,2
	«3»	5,7	6,0	5,4	5,8	5,7	6,0
	«4»	5,5	5,8	5,0	5,6	5,5	5,8
	«5»	5,0	5,4	4,8	5,2	5,0	5,4



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (15-16 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Перевороты на мосту: 10 раз 15 раз	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
10 бросков с партнером по выбору – подворотом, поворотом, мельница (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
«Отбрасывание ног» (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	9	8	10	9	9	8
	«3»	10	9	11	10	10	9
	«4»	11	10	12	11	11	10
	«5»	12	11	13	12	12	11



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (17-18 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	145	135	145	135	145	135
	«3»	155	145	155	145	155	145
	«4»	160	155	165	160	160	155
	«5»	180	170	185	175	180	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	9	-	11	-	9
	«3»	-	10	-	12	-	10
	«4»	-	12	-	14	-	12
	«5»	-	16	-	17	-	16
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	7	-	8	-	7	-
	«3»	8	-	9	-	8	-
	«4»	10	-	11	-	10	-
	«5»	12	-	14	-	12	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	8,1	8,7	8,2	8,5	8,1	8,7
	«3»	7,9	8,5	8,1	8,3	7,9	8,5
	«4»	7,7	8,3	7,9	8,1	7,7	8,3
	«5»	7,5	8,1	7,7	7,9	7,5	8,1
Бег 30 м (сек)	«2»	5,3	6,0	5,1	5,8	5,3	6,0
	«3»	5,2	5,8	5,0	5,4	5,2	5,8
	«4»	5,0	5,4	4,8	5,2	5,0	5,4
	«5»	4,8	5,2	4,6	5,0	4,8	5,2



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (17-18 лет)					
		29-47 кг		48-67 кг		Свыше 68 кг	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
Перевороты на мосту: 10 раз 15 раз	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
10 бросков с партнером по выбору – подворотом, поворотом, мельница (с)	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
	«3»						
	«4»						
	«5»						
«Отбрасывание ног» (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	6	4	8	7	6	4
	«3»	7	5	9	8	7	5
	«4»	8	7	10	9	8	7
	«5»	10	9	12	10	10	9



4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по вольной борьбе обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по вольной борьбе.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по вольной борьбе проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по вольной борьбе.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах. По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативности выполнения:

высокий результат 90 % выполнения, средний результат 70 % выполнения; низкий результат 50 % выполнения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.

15. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.


16. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.

17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.

18. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Идентификатор документа 9bfbe6d3-65ae-4be6-9d98-0cf1fd5bb57c

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор	02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 10:45 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа	