

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЕРАВНИНСКОГО РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического совета
от « 10 » 10 2024 г.,
протокол № 1-А



Приказ № 10 Директор школы М.А. Оу Ду
2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Вольная борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 3 года (сумма часов 648)
Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Автор - составитель:
Будаев Э.Ц.,
тренер-преподаватель

с. Сосново-Озерское
2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной
общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
 2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
- Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 " <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВВ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав МАОУ ДО «ДЮСШ» <https://eravna-dush.buryatschool.ru/>

Актуальность:

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: вольная борьба

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы:

Младшие школьники: 7-10 (11) лет - срок реализации 1год 216часов

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет - срок реализации 1год 216часов

Старшие школьники: 14-17 лет срок реализации 1год 216часов

Младшие школьники: 7-9 (10) лет: ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как *результативно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переклочки и распределения.* Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

<https://multurok.ru/blog/psikhologo-pedagogicheskaia-kharakteristika-detei-mladshiego-shkol-pogho-voznast.html>

Средние школьники: 11–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *нерегулярный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания.* Д. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального.* Д. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлений); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

<https://nsportal.ru/shkola/inostanpu-uzvuki/libragu/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-karakteristika-deteu>

Старшие школьники:15-18 лет. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимает *мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни.* Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и много предметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://red-korika.ru/vedagogika/starshii-shkolnyu-voznast-karakteristika-kratko.html>

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 3 года

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Вольная борьба	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год	6 часов в неделю; 216 часов в год

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель программы:

Создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- в воспитании - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

- в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей, обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самутверждении и самоопределении.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	<p>первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;</p> <p>- основные виды движений и правила их выполнения;</p> <p>- основные виды стоек и схваток единоборств;</p> <p>- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.</p> <p>- специальную терминологию;</p> <p>- основные правила проведения соревнований.</p>	<p>основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;</p> <p>виды соревнований, характер и способы проведения.</p>	<p>технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;</p> <p>- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;</p> <p>- систему проведения соревнований.</p>
Знать	<p>стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.</p> <p>- специальную терминологию;</p> <p>- основные правила проведения соревнований.</p>	<p>основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;</p> <p>виды соревнований, характер и способы проведения.</p>	<p>технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;</p> <p>- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;</p> <p>- систему проведения соревнований.</p>
Уметь	<p>выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;</p> <p>- выполнять основные виды</p>	<p>выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;</p> <p>- выполнять приемы</p>	<p>владеть техникой и тактикой ведения схватки.</p>

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	<p>стойек и схваток единоборств;</p> <p>-выполнять обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;</p> <p>- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;</p> <p>- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.</p>	<p>повышенной сложности;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения для развития координации;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
Владеть	<p>понимание здорового образа жизни;</p> <p>- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;</p> <p>- основы моральных качеств борца, дисциплинированность. умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;</p> <p>- умение учитывать разные мнения и интересы;</p> <p>- интерес к занятиям вольной борьбой.</p>	<p>умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;</p> <p>- умение находить наиболее эффективные способы решения;</p> <p>- понимание причин своего успеха и не успеха;</p> <p>- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация. мотивация к здоровому образу жизни;</p> <p>- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально- волевым качествам борца;</p> <p>- основы культуры поведения.</p>	<p>умение оценивать правильность выполнения своих действий;</p> <p>- умение вносить необходимые коррективы в действие;</p> <p>- умение формулировать собственное мнение;</p> <p>- познавательная активность и интерес к занятиям спортом. установка на здоровый образ жизни;</p> <p>- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;</p> <p>- следование в поведении моральным и этическим требованиям.</p>

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Вольная борьба»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Теоретические занятия (6 ч.)				
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	-

	организма спортсмена			
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
1.5	Моральная, психологическая, физическая подготовка борца	1	1	-
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе	1	1	-

Раздел 2. Практические занятия (210 ч.)

2.1.	Общая физическая подготовка	18	4	14
2.1.1	Бег на разные дистанции	4	2	2
2.1.2	Акробатика	4	2	2
2.1.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	4	2	2
2.1.4	Общеукрепляющие упражнения	6	2	4
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	8	32
2.2.1.	Упражнения на выносливость	10	2	8
2.2.2.	Укрепление мышц ног и спины	10	2	8
2.2.3.	Группировка при падении	10	2	8
2.2.4.	Упражнения на координацию	10	2	8
2.3.	Техника и тактика	16	8	8
2.3.1.	Основные стойки	2	1	1
2.3.2.	Приемы в стойке	2	1	1
2.3.3.	Приемы в партере	2	1	1
2.3.4	Броски через бедро	2	1	1
2.3.5	Броски «мельница»	2	1	1
2.3.6	Тактика движения во время борьбы	2	1	1
2.3.7	Обманные маневры	2	1	1
2.3.8	Тактика выхода из захвата	2	1	1
2.4	Игровая деятельность	30	6	24
2.4.1	Футбол	10	2	8
2.4.2	Баскетбол	10	2	8
2.4.3	Эстафеты	10	2	8

2.5	Подготовка к соревнованиям	60	6	54
2.5.1	Совершенствование техники борьбы	20	2	18
2.5.2	Обработка приемов	20	2	18
2.5.3	Тренировочные схватки	20	2	18
2.6	Участие в соревнованиях	38	-	38
2.7	Судейская практика	6	2	4
2.8	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	40	176

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия (6 ч.)

1.1 Вводное занятие (1 ч.)

Теория: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Раздел 2. Практические занятия

Подраздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилами дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 2.1.2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Подраздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающиеся движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Подраздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов, выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 2.3.4. Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 2.3.5. Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 2.3.7. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных маневров.

Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

Подраздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 2.4.2. Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из-под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение???

Тема 2.4.3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Подраздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема 2.5.2. Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема 2.5.3. Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Подраздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Подраздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

2.8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

**«Вольная борьба»
Базовый уровень (2 год обучения)
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Теоретические занятия (10 ч.)				
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
1.5	Моральная, психологическая, физическая подготовка борца	1	1	-
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе	1	1	-
1.7	Просмотр и анализ соревнований	2	2	-
1.8	Установки перед соревнованием	2	2	-
Раздел 2. Практические занятия (206 ч.)				
2.1.	Общая физическая подготовка	14	4	9
2.1.1	Легкая атлетика	3	1	2
2.1.2	Тяжёлая атлетика	3	1	2
2.1.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	3	1	2
2.1.4	Акробатика	5	1	4
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	9	31
2.2.1.	Упражнения на реакцию	13	3	10
2.2.2.	Упражнения на силу	13	3	10
2.2.3.	Упражнения на укрепление мышц голенистопа	14	3	11
2.3.	Техника и тактика	16	5	11
2.3.1.	Стойка в партере	3	1	2
2.3.2.	Приемы в стойке	3	1	2
2.3.3.	Приемы в партере	3	1	2
2.3.4	Совершенствование бросков	3	1	2
2.3.5	Уход от захвата	4	1	3
2.4	Игровая деятельность	30	8	22

2.4.1	Футбол	8	2	6
2.4.2	Баскетбол	7	2	5
2.4.3	Эстафеты	7	2	5
2.4.4	Игры на координацию движений	8	2	6
2.5	Подготовка к соревнованиям	40	4	36
2.5.1	Тренировочные схватки	20	2	18
2.5.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	20	2	18
2.6	Участие в соревнованиях	50	-	50
2.7	Судейская практика	14	6	8
2.8	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	46	170

Содержание плана учебного плана 2-го года обучения

1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, кистевая и становаая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жиротолжения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультурминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закалывающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности

и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованиями

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенность. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гири весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения, позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладение обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голенистопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голенистопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Стойка в партере

Теория: Поступный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклонном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющимися элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение ориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными

соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательного-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

«Вольная борьба» Продвинутый уровень (3 год обучения) Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Теоретические занятия (10 ч.)				
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
1.5	Моральная, психологическая, физическая подготовка борца	1	1	-
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе	1	1	-
1.7	Просмотр и анализ соревнований	2	2	-
1.8	Установки перед соревнованиям	2	2	-
Раздел 2. Практические занятия (206 ч.)				
2.1.	Общая физическая подготовка	14	4	9
2.1.1	Акробатика с повышенной нагрузкой	3	1	2
2.1.2	Бег	3	1	2
2.1.3	Тяжёлая атлетика с повышенной нагрузкой	3	1	2
2.1.4	Укрепляющая физкультура	5	1	4
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	8	32
2.2.1.	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	10	2	8

2.2.2.	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	10	2	8
2.2.3.	Упражнения на реакцию	10	2	8
2.2.4	Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	10	2	8
2.3.	Техника и тактика	16	4	12
2.3.1.	Техника комбинирования приемов во время схватки	4	1	3
2.3.2.	Совершенствование техники борьбы в стойке	4	1	3
2.3.3.	Совершенствование техники борьбы в партере	4	1	3
2.3.4	Отбрасывание ног	4	1	3
2.4	Игровая деятельность	30	6	24
2.4.1	Футбол	10	2	8
2.4.2	Усложненные эстафеты	10	2	8
2.4.3	Регби	10	2	8
2.5	Подготовка к соревнованиям	34	4	30
2.5.1	Тренировочные схватки	17	2	15
2.5.2	Обработка отдельных элементов схватки	17	2	15
2.6	Участие в соревнованиях	48	-	48
2.7	Судейская практика	9	3	6
2.8	Познавательнo-развивающая деятельность	13	6	7
2.9	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	45	171

Содержание плана учебного плана 3-го года обучения

1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общие понятия об инфлекссионных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников.
Определение способов реализации тактических планов.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Акробатика с повышенной нагрузкой

Теория: Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении.

Практика: Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

Тема 2.1.2. Бег

Теория: Расчёт сил во время бега на большие дистанции. Низкий старт.

Практика: Бег на большие дистанции.

Тема 2.1.3. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Одновременное сгибание рук, наклоны туловища с штангой, приседание с штангой на плечах и груди, поднимание штаги от груди (лёжа на спине, стоя на ногах).

Тема 2.1.4. Укрепляющая физкультура

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднимание партнёра из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнёра на плечах, на спине, на бедре.

Тема 2.2.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны

Теория: Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гириями.

Практика: Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

Тема 2.2.3. Упражнения на реакцию

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

Тема 2.2.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Техника комбинирования приемов во время схватки

Теория: Примерные комбинации приёмов.

Практика: Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

Тема 2.3.2. Совершенствование техники борьбы в стойке

Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания непорядка в костюме, симуляции повреждений.

Тема 2.3.3. Совершенствование техники борьбы в партере

Теория: Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

Практика: Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – перевод перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Тема 2.3.4. Отбрасывание ног

Теория: Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика: Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, коленом, внутренней и внешней стороной подошвы. Пас выполняется как в движении, так и на месте (шёткой, носком, внешней стороной стопы)

Тема 2.4.2. Усложненные эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика. Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

Тема 2.4.3. Регби

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Пас выполняется как в движении, так и на месте. Ведение мяча. Остановка мяча.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Теория: Проведение тренировочных схваток с разными требованиями.
Практика. Тренировочные схватки по технике – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

Тема 2.5.2. Отработка отдельных элементов схватки

Теория: Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, в отдельных моментах схватки.

Практика. Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика. Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательно-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ.

Практика: Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр, викторин интеллектуальных состязаний «Спорт и личность», «Знайки спортивной борьбы» и др.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (216 час. - 108 дней) 2 год обучения (216 час. - 108 дней) 3 год обучения (216 час. - 108 дней)
Сроки промежуточной аттестации	Апрель – май каждого года обучения

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- спортивная форма и обувь для воспитанников. - спортзал размером не менее 7.75 x 4.5 м.; - маты; - манекены; - акробатические маты.
Информационное обеспечение	-аудио, видео, фото

Аспекты	Характеристика
Кадровое обеспечение	тренер-преподаватель ВПО

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Наблюдение
- Тестирование
- Сдача контрольных нормативов (тестов) по видам спорта
- Выступление на официальных соревнованиях
- Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень общей физической подготовки	Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень теоретической подготовки учащихся	Уровень теоретической подготовки тест разработан тренером-преподавателем
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Промежуточная (контрольный схватки, ОФП, кросс на время по возрастным категориям)	разработан тренером-преподавателем

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая

- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология
- Дидактические материалы:

Раздаточные материалы
Инструкции

2.6. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя:

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
 2. Галковского Н.М. Вольная борьба. -М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
 3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
 4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
 5. Журудин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
 6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
 7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
 8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
 9. Мигченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
 10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
 11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
 12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
 13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. - М., 2003.
 14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
 15. Усманалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
 16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
 17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.
- Список литературы для воспитанников**
1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
 2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
 3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
 4. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
 5. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
 6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
 7. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
 8. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
 9. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.
 10. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.