

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО «Спортивная школа»
Джанкойского района

В.П.Козловский
Приказ № 35/16 от 01.06.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ГРЭППЛИНГ»

Возраст обучающихся: 7- 15 лет
Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель
Козловский Виктор Петрович

г.Джанкой
2023г.

I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «грэпплинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022г. № 1091 (далее – ФССП), Всероссийского реестра видов спорта (согласно Таблицы 1)

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	026 000 1 6 1 1 Я	грэпплинг - весовая категория 27 кг	026 220 1 8 1 1 Н
		грэпплинг - весовая категория 30 кг	026 221 1 8 1 1 Н
		грэпплинг - весовая категория 32 кг	026 222 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - весовая категория 34 кг	026 223 1 8 1 1 Н
		грэпплинг - весовая категория 35 кг	026 224 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - весовая категория 47 кг	026 225 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - весовая категория 38 кг	026 069 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 40 кг	026 070 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 42 кг	026 071 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - весовая категория 43 кг	026 072 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 46 кг	026 073 1 8 1 1 Н
		грэпплинг - весовая категория 48 кг	026 226 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 49 кг	026 074 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 50 кг	026 075 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - весовая категория 52 кг	026 076 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 53 кг	026 077 1 8 1 1 С
		грэпплинг - весовая категория 54 кг	026 078 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - весовая категория 55 кг	026 227 1 8 1 1 Н
		грэпплинг - весовая категория 56 кг	026 228 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 57 кг	026 229 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 57+ кг	026 230 1 8 1 1 Д
		грэпплинг - весовая категория 58 кг	026 079 1 8 1 1 С

	грэпплинг - весовая категория 59 кг	026 231 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 60 кг	026 080 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - весовая категория 62 кг	026 081 1 8 1 1 А
	грэпплинг - весовая категория 63 кг	026 082 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 64 кг	026 083 1 8 1 1 Б
	грэпплинг - весовая категория 65 кг	026 084 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - весовая категория 65+ кг	026 085 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - весовая категория 66 кг	026 086 1 8 1 1 А
	грэпплинг - весовая категория 69 кг	026 087 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 71 кг	026 088 1 8 1 1 Я
	грэпплинг - весовая категория 71+ кг	026 089 1 8 1 1 Б
	грэпплинг - весовая категория 73 кг	026 232 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 73+ кг	026 233 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 76 кг	026 090 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 77 кг	026 091 1 8 1 1 А
	грэпплинг - весовая категория 84 кг	026 092 1 8 1 1 А
	грэпплинг - весовая категория 85 кг	026 093 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 85+ кг	026 094 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 92 кг	026 095 1 8 1 1 А
	грэпплинг - весовая категория 92+ кг	026 096 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - весовая категория 100 кг	026 097 1 8 1 1 М
	грэпплинг - весовая категория 100+ кг	026 098 1 8 1 1 М
	грэпплинг - абсолютная категория	026 234 1 8 1 1 Л
	грэпплинг - командные соревнования	026 235 1 8 1 1 Л
	грэпплинг - ги - весовая категория 27 кг	026 236 1 8 1 1 Н
	грэпплинг - ги - весовая категория 30 кг	026 237 1 8 1 1 Н
	грэпплинг - ги - весовая категория 32 кг	026 238 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 34 кг	026 239 1 8 1 1 Н
	грэпплинг - ги - весовая категория 35 кг	026 240 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 38 кг	026 099 1 8 1 1 Н

	грэпплинг - ги - весовая категория 40 кг	026 100 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 42 кг	026 101 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 43 кг	026 102 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 46 кг	026 103 1 8 1 1 Н
	грэпплинг - ги - весовая категория 47 кг	026 241 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 48 кг	026 242 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 49 кг	026 104 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 50 кг	026 105 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 52 кг	026 106 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 53 кг	026 107 1 8 1 1 Б
	грэпплинг - ги - весовая категория 54 кг	026 108 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 55 кг	026 243 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 56 кг	026 244 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 57 кг	026 245 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 57+ кг	026 246 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 58 кг	026 109 1 8 1 1 С
	грэпплинг - ги - весовая категория 59 кг	026 247 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 60 кг	026 110 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 62 кг	026 111 1 8 1 1 А
	грэпплинг - ги - весовая категория 63 кг	026 112 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 64 кг	026 113 1 8 1 1 Б
	грэпплинг - ги - весовая категория 65 кг	026 114 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 65+ кг	026 115 1 8 1 1 Д
	грэпплинг - ги - весовая категория 66 кг	026 116 1 8 1 1 А
	грэпплинг - ги - весовая категория 69 кг	026 117 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 71 кг	026 118 1 8 1 1 Я
	грэпплинг - ги - весовая категория 71+ кг	026 119 1 8 1 1 Б
	грэпплинг - ги - весовая категория 73 кг	026 248 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 73+ кг	026 249 1 8 1 1 Ю
	грэпплинг - ги - весовая категория 76 кг	026 120 1 8 1 1 Ю

		грэпплинг - ги - весовая категория 77 кг	026 121 1 8 1 1 А
		грэпплинг - ги - весовая категория 84 кг	026 122 1 8 1 1 А
		грэпплинг - ги - весовая категория 85 кг	026 123 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - ги - весовая категория 85+ кг	026 124 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - ги - весовая категория 92 кг	026 125 1 8 1 1 А
		грэпплинг - ги - весовая категория 92+ кг	026 126 1 8 1 1 Ю
		грэпплинг - ги - весовая категория 100 кг	026 127 1 8 1 1 М
		грэпплинг - ги - весовая категория 100+ кг	026 128 1 8 1 1 М
		грэпплинг - ги - абсолютная категория	026 250 1 8 1 1 Л
		грэпплинг - ги - командные соревнования	026 251 1 8 1 1 Л

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спор-

тивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет
		1	2	3	4	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	8	12	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2				3			
		Наполняемость групп (человек)							
		10				8			
1.	Общая физическая подготовка	188	250	250	250	287	287	287	350
2.	Специальная физическая подготовка	53	30	30	30	100	100	100	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	24	24	24	38
4.	Техническая подготовка	18	33	33	33	63	63	63	145
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	79	79	79	107	107	107	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	18	18	18	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	24	24	24	25	25	25	65
Общее количество часов в год		312	416	416	416	624	624	624	936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, тради-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	ций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
Учебно-тренировочный	Ознакомление спортсменов с правилами и обязанностями	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися

этап (этап спортивной специализации)	спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельное прохождение обучения
	Контроль знаний антидопинговых правил	декабрь	Проводит инструктор-методис учреждения

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Получение заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.	При зачислении в группы начальной подготовки (1-й год обучения)
	Ежегодные медицинские осмотры	Раз в полгода
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медико-биологические средства восстановления (рациональное питание, фармакологические препараты и витамины)	В течении года
	Физиотерапевтические методы восстановления (массаж, гидропроцедуры)	В течении года

	ры, баня) Лечебнопрофилактические обследо- вания	При необходимости
--	--	-------------------

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
 изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

1. Зарождение и развитие вида спорта.
2. Физическая культура как средство воспитания человека.
3. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Техника безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба».
6. Правила вида спорта «спортивная борьба».
7. Роль режима дня и питания обучающихся.
8. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
9. Теоретические основы технико-тактической подготовки.
10. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

14. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Основными направлениями общей физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в спортивной борьбе являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности. Основными упражнениями являются общеподготовительные.

1. упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:
 - упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
 - упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками, наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза, поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз, угол в исходном положении лежа, сидя, разнообразные сочетания этих упражнений, упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
 - упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.
2. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях, лазание по канату и шесту, размахивания в висе, упражнения на равновесие, броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями, игры и эстафеты с элементами акробатики.
3. упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров, повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время, бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения, кратковременные ускорения в облегченных условиях, общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий, метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса, ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.
4. упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов, упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза, лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору, преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах, висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры, упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, пе-

ротягивание каната, упражнения со штангой, эспандером, метание мячей, гранат, толкание ядра, камней на дальность.

5. упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину, метание гранат, набивных мячей, толкание ядра, бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями, подвижные игры, игры на местности, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза, спортивные игры с применением силовых приемов.

6. упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, бег 500, 600, спортивные игры ручной мяч, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров, походы, кроссы от 3 до 10 км на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в спортивной борьбе и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся упражнения:

- специальные упражнения в ходьбе и беге;
- перемещения, перекаты, высылы, группировки из различных исходных положений;
- положения по отношению к борцовскому ковру, к партнеру;
- базовые положения в партере;
- перевороты партнера в положении лежа;
- базовые позы для выполнения бросков;
- упражнения в упоре головой в борцовский ковер;
- имитация бросков;

Техническая подготовка.

На этапе начальной подготовки изучаются основы техники борьбы.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги;

нырками и уклонами; с поворотами влево- вперед, направо- назад, направо-кругом на 180°.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.);

Знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающихся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них).

Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера).

Тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки следует прежде всего формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

Основы тактики борьбы:

- тактические задачи в поединке;
- противоборство в стойке;
- основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий;

- основы тактики участия в соревнованиях;
- основы тактики ведения поединка;
- тактика использования захвата в противоборстве;
- тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска);
- основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации).
- переход от борьбы стоя к борьбе лежа;
- тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

Теоретическая подготовка.

С целью повышения общих и специальных знаний борцов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил борьбы, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены.

Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства обучающихся.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

Психологическая подготовка.

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Выделяются два основных направления психологической подготовки дзюдоистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе:

- создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию.

К числу задач общей психологической подготовки относятся следующие задачи:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности формирование и совершенствование специализированных видов восприятия (чувство времени...);
- развитие внимания, в частности его устойчивости, сосредоточенности, переключении, быстроты мобилизации и т.д.;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно схватывать важные особенности спортивных ситуаций;
- развитие памяти и воображения, в частности способности точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приемы;
- развитие способности мобилизовать сценические эмоции, направленные на решение спортивных задач, способности управлять своими эмоциями в процессе спортивной деятельности;
- развитие наглядно-действенного мышления, способности быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;

- развитие волевых качеств спортсмена в соответствии с требованиями волевой подготовки. В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:
- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годов обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Задачи общей физической подготовки:

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый – второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание – разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные узоры;

- для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания – разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;

- упражнения на быстроту реагирования;

- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;

- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);

- прыжки со скакалкой;

- метания: толкание ядра, бросок набивного мяча из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силовых способностей

- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;

- комплексы круговой тренировки;

- рывок штанги;

- жим штанги;

- взятие на грудь штанги;

- приседание со штангой;

- подтягивание в висе на перекладине;

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

- упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению – гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;

- комплексы круговой тренировки;
- кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в самообороне: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подьемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Участие в спортивных соревнованиях

Планирование соревнований по спортивной борьбе включают в себя поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного уровня и ранга.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства;
 - розыгрыши кубка;
 - официальные отборочные соревнования.
- К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные выступления;
- контрольные соревнования;

Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального количества календарных соревнований для каждой возрастной группы.

Контрольные соревнования проводят с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности спортсменов к этим соревнованиям. На контрольных соревнованиях целесообразно отрабатывать различные тактические схемы поединка.

Техническая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе совершенствуются основы техники борьбы. Совершенствование базовых элементов борьбы стоя и лежа.

Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

Броски туловищем — при выполнении которых борец осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В борьбе лежа технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них).

Совершенствование базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера).

Совершенствование техники борьбы лежа и противоборство в борьбе лежа (различные варианты воздействия на партнера и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений).

Совершенствование комбинаций в борьбе стоя и лежа.

Тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе продолжается изучение тактики атакующих, контратакующих и защитных действий;

- тактические задачи в поединке;
- противоборство в стойке;
- основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий;
- основы тактики участия в соревнованиях;
- основы тактики ведения поединка;
- тактика использования захвата в противоборстве;
- тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска);
- тактика проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации).
- переход от борьбы стоя к борьбе лежа;
- тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

По мере спортивного совершенствования отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из психологической подготовки к соревнованиям и управления психо-психическим восстановлением спортсмена.

Основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «спортивная борьба».

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «спортивная борьба». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «спортивная борьба», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по спортивной борьбе. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На учебно-тренировочный этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о тренированности.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта	≈ 13/20	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участником спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рацион питания, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	---	---	---	---
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx$ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx$ 60/106	декабрь-март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx$ 60/106	декабрь-март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг», «грэпплинг - ги» вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная

подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существующим условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковёр борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гиря спортивная (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска инфузионная	штук	1

7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медцинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «гребля»							
9.	Рашгарт красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трэппинг - ги»							
11.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1 Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Список основной рекомендуемой литературы

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia,
2. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье : Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017
4. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966
6. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат, 2011. – 408 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022г. № 1091 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
10. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и пси-

холого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.

11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.Н. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

12. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.

13. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдвиги нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малиховка, 2015. – 184 с.

14. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.

15. Игумонов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. Воспитания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993

16. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Кутцова. – М.: ФИС, 1978

17. Подливаев Б.А., Миндлашвили Д.Г., Грузных, Кутцов А.П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР. Издательство «Советский спорт» 2003

18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. Изд. М. «Советский спорт», 2000

19.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Федерации спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru/>
4. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
5. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru