Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Прилипухова Ж.С.. зам. директора по УВР
Колганов О.В., тренер-преподаватель

Алексин
2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР _____/ _____
подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____/ _____

" " _____ 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы..... 4
1. Пояснительная записка 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 4
1.3. Отличительные особенности программы 4
1.4. Педагогическая целесообразность программы 5
1.5. Адресат программы 5
1.6. Объём и сроки обучения 5
1.7. Формы обучения 5
1.8. Уровень программы 5
1.9. Особенности организации образовательного процесса 5
1.10. Организационные формы обучения..... 5
1.11. Режим занятий 5
1.12. Формы подведения итогов 5
2. Цель и задачи программы 5
2.1. Цель программы..... 5
2.2. Задачи программы..... 5
3. Ожидаемые результаты..... 6
4.Воспитательный потенциал 7
5. Содержание программы..... 9
5.1. Учебный план 9
5.2. Содержание учебного плана 10
II. Комплекс организационно-педагогических условий..... 16
1. Календарный учебный график..... 16
2. Условия реализации программы..... 26
3. Формы аттестации 27
4. Оценочные материалы..... 27
5. Методическое обеспечение программы 28
III. Список литературы 30

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе (далее – программа) составлена в соответствии с**:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО "ДЮСШ №1".

1.1. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по греко-римской борьбе, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению греко-римской борьбе. В программе задействованы методики обучения греко-римской борьбе, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке борцов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для любого ребёнка с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков занимающихся. Занятия борьбой помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в

педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.
Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей.
1.4. Педагогическая целесообразность состоит в том, что обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.
1.5. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	***Год обучения***	***Возраст занимающихся (лет)***	***Кол-во занимающихся в группе (чел)***	***Кол-во часов в неделю***	***Требования по спортивным нормативам***
СОГ	Весь период	6-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

1.6. Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа в год.
1.7. Форма обучения – очная. Форма организации образовательной деятельности: групповая.
1.8. Уровень программы – стартовый.
1.9. Особенности организации образовательного процесса. Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная. Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.
1.10. Организационные формы обучения. Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, учебные игры, контрольные испытания, спортивные соревнования.
1.11. Режим занятий. Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).
1.12. Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Греко-римская борьба».
2.2. Задачи:
Обучающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовленности, необходимый при изучении и совершенствовании техники;
- научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
- формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;

Развивающие:

- развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;

- развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся;
- развивать коммуникативные способности обучающихся;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность ситуации успеха.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

3. Ожидаемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся будет знать:

1. Исторические сведения о возникновении греко-римской борьбы в России, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

Обучающийся будет уметь:

1. Владеть основами техник выполнения элементов греко-римской борьбы
2. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Личностные:

1. Смогут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Смогут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
3. Сформируют привычку в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

1. Научатся находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления.
2. Смогут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
3. Смогут организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
4. Научатся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
5. Смогут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
6. Научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

1. Смогут соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами.
2. Смогут правильно выполнять тестовые упражнения.
3. Смогут самостоятельно максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.
4. Смогут самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.
5. Получат соревновательный опыт.

4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО «ДЮСШ №1» принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных праздниках и фестивалях.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических,

межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Основными формами воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной	октябрь

	символики РФ"	
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

5. Содержание программы

5.1. Учебный план

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (45 минут 1 академический час). Общий объём курса 234 часа.

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	1 год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
	История развития борьбы в России.				
	Правила техники безопасности на занятиях				
	Основы техники и тактики спортивной борьбы				
	Влияние физических упражнений на организм человека				
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека				
2.	Общая физическая подготовка	82		82	Наблюдение, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	38		38	Наблюдение, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	40		40	Наблюдение, тестирование
5.	Подвижные игры и эстафеты	60		60	Наблюдение
6.	Соревнования	6		6	Участие в соревнованиях, протоколы соревнований
7.	Контрольные испытания	2		2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		234	6	228	
Всего часов за год:			234		

Учебно-тематический план

№ п/п	*Разделы программы*	*Кол-во часов в год*	*Учебные месяцы*								
			IX	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*
1	Теоретическая подготовка	**6**	1		1	1		1	1		1
2	Общая физическая подготовка	**82**	10	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Специальная физическая подготовка	**38**	5	4	4	5	4	4	4	4	4
4	Технико-тактическая подготовка	**40**	4	4	5	5	4	4	5	5	4
5	Подвижные игры, эстафеты	**60**	7	7	7	7	7	6	6	6	7
6	Соревнования	**6**			1	1		1	1	1	1
7	Контрольные испытания	**2**		1							1
	ИТОГО	**234**	**28**	**28**	**26**	**26**	**22**	**24**	**26**	**28**	**26**

5.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 6 часов

1. История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России. Физическая культура и спорт в России Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

2. Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодек чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

3. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общая физическая подготовка – 82 часа

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад , влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади ,согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.
Упражнения для туловища.
Упражнения для ног.
Упражнения для рук.
Упражнения для правильной осанки.
Упражнения на расслабление.
Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.

Упражнения со стулом. Стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.

Специальная физическая подготовка – 38 часов

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца посредством различных упражнений.

***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 12 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 на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); бегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: 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 пик; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку е 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 приемом 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 и 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 ни 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 пи груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за 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, вверху, 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 вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Технико-тактическая подготовка – 40 часов

Основные положения в борьбе:

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

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 налево - вперед, направо - назад, направо - кругом на 180º.

В партере:

- передвижение в стойке на одном колене;
- выседы в упоре лежа вправо, влево;
- подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;
- повороты на боку вокруг вертикальной оси;
- передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног;
- движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
- 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 учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Техника борьбы:

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.
Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча
Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
б) выставить ногу в сторону переворота;
в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.
Контрприемы: а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом руки под плечо.
Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее)
Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.
Контрприемы: а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
в) сбивание захватом руки через плечо.
Перевороты переходом. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча Защиты: а) не дать перевести себя на живот;
б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.
Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
б) выход наверх выседом;
в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.
Захваты руки на «КЛЮЧ» Одной рукой сзади
Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.
Двумя руками сзади
Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
Одной рукой спереди
Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.
Двумя руками сбоку
Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.
С упором головой в плечо
Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.
Толчком противника в сторону Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.
Рывком за плечи
Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.
С помощью рычага ближней руки
Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.
Способы сбивания противника на живот:
1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рынком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;
2) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком руками влево - вперед сбивает его на живот.
Способы освобождения руки, захваченной на ключ:
а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.
Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

<u>Приемы борьбы в стойке:</u>
Переводы рынком
Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.
Контрприемы: а) перевод рынком за руку;
б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
в) бросок подворотом захватом запястья.
Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:
Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.
Контрприемы: а) вертушка захватом руки снизу;
б) перевод рынком захватом туловища;
в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
д) скручивание захватом руки под плечо**.**
Переводы нырком
Перевод нырком захватом шеи и туловища
Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.
Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
б) бросок захватом руки под плечо;
в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.
Переводы вращением (вертушка)
Перевод вращением захватом руки сверху
Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.
Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.
Броски подворотом (бедро)
Бросок подворотом захватом руки через плечо:
Защиты: а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.
Контрприемы: а) перевод рынком за руку;
б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.
Бросок подворотом захватом руки под плечо:
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.
Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея:
Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).
Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи;
б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); в) перевод захватом туловища сзади.
Броска поворотом (мельница)
Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:
Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.
Контрприемы: а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху;
б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.
Примерные комбинации приемов:
1. Перевод рывком за руку:
а) перевод рынком за другую руку;
б) бросок через спину захватом руки через плечо;
в) сбивание захватом туловища;
г) сбивание захватом руки двумя руками.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:
а) перевод рынком за руку;
б) сбивание захватом руки двумя руками;
в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Подвижные игры, эстафеты – 60 часов

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Соревнования – 6 часов

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования - лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения соревнования проводятся внутри группы, между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.).

Контрольные испытания – 2 часа

Сдача контрольных нормативов (2 часа).

По общей физической подготовке и специальной физической подготовке: сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Выдающиеся борцы России. Физическая культура и спорт в России. ОФП	Беседа, выполнение практических заданий
2.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодек чести борца. Подвижные и спортивные игры	Беседа, игровая практика, выполнение практических заданий
3.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной	Беседа, Выполнение практических заданий,

				борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий. ОФП	наблюдение
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
5.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Специальная физическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
6.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные и спортивные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение
7.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные и спортивные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение
9.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
10.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
11.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Выполнение практических заданий, наблюдение
13.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК	2	СФП	Выполнение практических заданий,

		"Победа", г. Алексин			наблюдение
14.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
15.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Выполнение практических заданий, наблюдение
16.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
17.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
18.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Выполнение практических заданий, наблюдение
19.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
20.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
21.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Выполнение практических заданий, наблюдение
22.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
23.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
24.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное	2	СФП	Выполнение практических

		занятие. ФОК "Победа", г. Алексин			заданий, наблюдение
25.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
26.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные и спортивные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение
27.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
28.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе. ОФП	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
29.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Выполнение практических заданий, наблюдение
30.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
31.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
32.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
33.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные и спортивные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение

34.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Выполнение практических заданий, наблюдение
35.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Соревнования внутри группы	Выполнение практических заданий, наблюдение Протоколы соревнований
36.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
37.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
38.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий.
39.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
40.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий.
41.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Тестирование, выполнение практических заданий
42.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ОФП	Беседа. Наблюдение, выполнение практических заданий.
43.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
44.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
45.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
46.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических

		"Победа", г. Алексин			заданий
47.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
48.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
49.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
50.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Соревнования	Выполнение практических заданий, протоколы соревнований
51.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
52.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
53.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Практических заданий, заданий, протоколы соревнований
54.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
57.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий

60.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
61.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
62.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные и спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
65.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
67.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование
68.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
69.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданй
71.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное	2	Соревнования	Протоколы соревнований,

		занятие. ФОК "Победа", г. Алексин			выполнение практических заданий
74.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
75.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Выполнение практических заданий, тестирование
77.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
78.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
79.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
80.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
81.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий, протоколы соревнований
82.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
83.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
84.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
85.	Март	Учебно-	2	Подвижные игры и	Наблюдение,

	3 неделя	тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин		эстафеты	выполнение практических заданий
86.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
87.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
88.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Соревнования	Протоколы соревнований, выполнение практических заданий
89.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
90.	Март 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
91.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
92.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
93.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
94.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
95.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
96.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
97.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий

98.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
99.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
100.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
101.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Соревнования	Протоколы соревнований, выполнение практических заданий
102.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
103.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
104.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
105.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
106.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
107.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
108.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
109.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Контрольные нормативы	Выполнение практических заданий, протоколы ОФП
110.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических

		"Победа", г. Алексин			заданий
111.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Технико-тактическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
112.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
113.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Соревнования	Протоколы соревнований, выполнение практических заданий
114.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
115.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Тестирование
116.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	СФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
117.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. ФОК "Победа", г. Алексин	2	ОФП	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого:	234 часа		

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

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

Кадровое обеспечение: к реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

3. Формы аттестации

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования.

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
6-7 лет						
1.	Бег 30м (с)	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3

3.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	130	135
8-9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6.4	6.2	6.0	5.6	5.4
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	145	155
4.	Бег 1000м (мин)	6.10	6.0	5.50	5.35	5.25
10 лет						
1.	Бег 30 м (с)	6.1	5.9	5.6	5.4	5.2
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Бег 1000 м (мин)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30 м (с)	6.0	5.8	5.5	5.3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
4.	Бег 1000 м (мин)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30 м (с)	5.9	5.6	5.4	5.3	5.0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	180
4.	Бег 1000 м (мин)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30 м (с)	5,7	5.5	5.3	5.1	4.9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (мин)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30 м (с)	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2.	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (мин)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1.	Бег 30 м (с)	5.5	5.2	4.9	4.7	4.5
2.	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	220
4.	Бег 1000 м (мин)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30 м (с)	5.3	5.0	4.8	4.7	4.5
2.	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	225
4.	Бег 1000 м (мин)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Бег 30 м (с)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4
2.	Подтягивание на перекладине	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Бег 1000 м (мин)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20
18 лет						
1.	Бег 30 м (с)	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
2.	Подтягивание на перекладине	10	12	15	17	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (мин)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

5. Методическое обеспечение программы

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе

поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, в том числе с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

В соответствии с задачами занятия, возрастными особенностями обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Используемые методы и приёмы работы:

- Словесный метод (в процессе его применения педагог посредством слова объясняет учебный материал – устное изложение материала, рассказ, беседа).
- Наглядный метод (показ видеоматериалов).
- Метод наблюдения (наблюдение за правильностью выполнения заданий).
- Практический метод (выполнение упражнений).

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать прием и сделать акцент на правильной технике его выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Для закрепления приемов и защиты необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя спаринг партнеров. Для освоения предлагаемой программы рекомендуется освоить подводящие и специальные упражнения для борцов. На занятиях силовой выносливости используются спортснаряды, подтягивание, отжимания, упражнения с отягощениями и в парах.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, вязанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по легкой атлетике для улучшения мотивации к занятиям легкой атлетикой и в приобретении знаний основ данного вида спорта.
4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2015.
2. *Аикин, В. А.* Научные основы процесса подготовки борцов греко-римского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014
3. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 114 с.
4. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы. — М.: Физкультура и спорт, 2012. – 214 с.
5. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. - Новосибирск: 2015. 120 с.
6. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин; под ред. В. В. Нелюбина. – Новосибирск: Сов. Сибирь, 2017. – 250 с.
7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография. - М.: АСТ: Астрель, 2016. – 214 с.
8. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.
9. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.

Список литературы для родителей и обучающихся:

1. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин; под ред. В. В. Нелюбина. – Новосибирск: Сов. Сибирь, 2017. – 250 с.
2. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Туманян Г.С. - Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: «Физкультура и спорт», 2014г.

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/.
2. Официальный сайт Министерства спорта Тульской области https://sport.tularegion.ru/.
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/.