

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС»**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО «Дом творчества

детей и молодежи «Сириус»

Ю.И. Яндулов

Приказ № 8-АХ от 7 июля 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Уровень программы:

базовый

Категория и возраст обучающихся:

7-14 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 144 часов

Разработчик программы: Яндулов

Юрий Ильич,

педагог дополнительного образования

п. Пемба

2021 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей *физкультурно-спортивной направленности* является по своему уровню общеразвивающей.

Учреждение дополнительного образования призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На первом этапе необходимо достичь стабильности состава занимающихся, уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы вольной борьбы направлена на физическое и нравственное развитие ребенка, трудолюбия, дисциплинированности, сознательности и организованности, воспитания чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения.

Адресат программы. На начальном этапе зачисляются воспитанники в возрасте 7-12 лет, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие письменное медицинское заключение.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является ее разработка с учетом возраста обучающихся. В процессе занятий обучающиеся изучают общую физическую подготовку и теоретическую подготовку, формируют знания о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнования, содержании и организации занятий по вольной борьбе, идет формирование мотивации к занятиям вольной борьбой и воспитания волевых качеств.

Объем и срок освоения программы рассчитан на 144 часов : 72 часа в первый год обучения и 72 часа во второй год обучения.

Режим занятий – периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность занятия -1 час

Форма обучения – очная.

Уровень программы базовый.

Особенности организации образовательного процесса. Основными формами процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия. Расписание занятий составляется администрацией учреждения.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются выполнение переводных и контрольных нормативов в конце года и участия в соревнованиях.

Режим занятий – периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность занятия -1 час

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы 1 года обучения:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшения физического развития детей и подростков.

Цель программы 2 года обучения:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей обучающихся, определения вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектования групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующе возрастной группы.

Задачи программы на 1 год обучения

Обучающие: - познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества обучающегося;

Задачи программы на 2 год обучения

Обучающие: - обучить технике и тактике вольной борьбы;

-сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3.Объем программы

Объем освоения программы рассчитан на 144 часов : 72 часа в первый год обучения и 72 часа во второй год обучения.

1.4.Содержание программы

Тема 1.Общая физическая подготовка
(для всех групп)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления: «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонны по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

Общие развивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев – на гибкость и другие.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотом, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднятие и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки с маршем», «Бег за флажками», Перебежка с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки – нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»).

Повороты на 90-360 градусов. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъем из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в в исе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь, конь с ручками). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет – кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-бросок до 6 км. Повторный бег 3x400, 3x800 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке

(способом «перешагивание», «перекидной»). Прыжки в длину и в высоту на совершенствование техники и на результат.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г., дротика) с места (стоя, с колена, лежа), с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра (весом 5 и 7,257 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом с изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его выполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывки), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) носком по

неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резанные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и вверх) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Простейшие формы борьбы – отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки (рук, ноги, ног) после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку), борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста – движения в положении на мосту вперед – назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой, в ковер – движения назад – вперед, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста; перевороты с моста через голову, переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с

партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения – упражнения сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости

Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5,10,30,60,100 м. на время; челночный бег, различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнёров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноска груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гириями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости

Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости

Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-800 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км., походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км., преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную

Тема 3

Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы

(Первый год обучения, 7-12 лет).

Техника борьбы в стойке

Переводы в партер

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Защиты: а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, б) захватить ноги противника спереди.

Контрприем: перевод нырком захватом ног;

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную ногу.

Перевод нырком захватом ног.

Защита: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и упереться рукой в голову.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ног.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защиты: а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Броски подворотом

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.

Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворот и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты: а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Защита: не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом.

Перевороты переходом с ключом и захватом подбородка.

Защиты: а) упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы: а) мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Тактика борьбы.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов, (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки.

(Второй год обучения, 10-14 лет).

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов к ранее освоенным приемам.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.

Перевод нырком захватом ног. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: опереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок поворотом назад захватом рук под плечи.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и шеи. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться рукой в грудь шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Защиты: а) захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Защиты: а) отставить ногу назад – в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Защиты: опереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, опираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Переворот переходом с захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.

Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Контрприем: выход наверх выседом.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрприемы: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Перевороты разгибанием

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты: а) не дать сделать обвив – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

Способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Подготовка к соревнованиям

Применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки, схватки по демонстрации техники. (Наиболее подготовленные занимающиеся могут принять участие в 1-2 соревнованиях).

1.5. Планируемые результаты

1-го года обучения

Обучающие:

Обучающиеся должны

знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

уметь: - выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

-выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

2-го года обучения

Обучающие:

Обучающиеся должны

знать:

- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

уметь:

- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.
- овладеть общей специальной физической подготовкой на основе оптимального сочетания общих подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости,
- овладеть навыками ведения соревновательных поединков.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;

- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

В конце курса обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье обучающегося, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также обучающиеся должны приобрести начальный уровень навыков вольной борьбы, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку вольная борьба является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом вольной борьбы в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории и развития вольной борьбы и ее распространение по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия по вольной борьбе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике борьбы;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1 года обучения

№ пп	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/ текущего
		Всего	В том числе	

			теоретические занятия	практические занятия	контроля
1	Общая физическая подготовка	21	1	20	Тестирование/ наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	21	1	20	Тестирование/ наблюдение
3	Изучение техники и тактики вольной борьбы	15	3	12	Соревнование/ поединки
4	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	15	3	12	Соревнование/ поединки
	Итого объем программы	72	8	64	

2 года обучения

№ пп	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	21	1	20	Тестирование/ наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	21	1	20	Тестирование/ наблюдение
3	Изучение техники и тактики вольной борьбы	15	3	12	Соревнование/ поединки
4	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	15	3	12	Соревнование/ поединки
	Итого объем программы	72	8	64	

2.3.Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число*	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------	------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

			занятия*					
1	сентябрь			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	октябрь			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	ноябрь			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	декабрь			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	январь			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	февраль			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	Промежуточная аттестация
	март			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	Промежуточная аттестация
	апрель			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	май			групповая	2 2 2 2	Изучение техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	Итоговая аттестация

*В соответствии с расписанием занятий

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число*	Время проведения занятия*	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	октябрь			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	ноябрь			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий

	декабрь			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	январь			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	февраль			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	Промежуточная аттестация
	март			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	Промежуточная аттестация
	апрель			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	текущий
	май			групповая	2 2 2 2	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы	п.Пемба	Итоговая аттестация

*В соответствии с расписанием занятий

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: - спортивный зал, оборудованный специальным ковром для вольной борьбы, спортивные снаряды, борцовские чучела, свисток, секундомер.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий высшее специальное или среднее специальное образование по квалификации «педагог по физической культуре и спорту», имеющий опыт работы по данному виду спорта.

Информационное обеспечение

1. Видеоурок – Тренировка по вольной борьбе для детей младшего возраста
<https://www.youtube.com/watch?v=5AZ3gE81M9o>
2. Уроки вольной борьбы для начинающих
<https://vse-kursy.com/read/579-uroki-volnoi-borby-video-dlya-samostoyatel'nogo-obucheniya.html>

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся в форме тестирования физической подготовленности обучающегося.

Текущий контроль осуществляется педагогом дополнительного образования в форме наблюдения, тестирования.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце каждого учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп.

2.6.Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года.

Для этой цели проводится тестирование детей:

- показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся.

Контроль проводится в форме:

педагогическое наблюдение;

опрос;

демонстрация технических действий;

участие в соревнованиях и показательных выступлениях;

участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения по программе в форме участия в поединках, соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков

2.7.Методические материалы

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион). Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по

направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебнотренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование их физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме детей. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной

разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года.

Список литературы и электронных источников

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005
18. Видеоурок –Тренировка по вольной борьбе для детей младшего возраста <https://www.youtube.com/watch?v=5AZ3gE81M9o>
19. Уроки вольной борьбы для начинающих <https://vse-kursy.com/read/579-uroki-volnoi-borby-video-dlya-samostoyatel'nogo-obucheniya.html>