

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Нижнетимерсянская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29 » 08. 2023г.

Утверждаю
Директор школы  Алжилова Г.Е.
Приказ № 162 от «30» 08. 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(Базовый уровень)
Всего: 144 часа**

Срок реализации программы -1 год
Программа рассчитана на детей и подростков 7-16 лет

Автор- разработчик:
Тражуков В.А.- тренер-преподаватель

С.Нижние Тимерсяны
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Форма обучения – очная, также программа реализуется в дистанционной форме при помощи образовательных технологий на платформах «Zoom», «Skype», «Viber».

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 09.11.2018 № 196 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816
- «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Методические рекомендации от 20 марта 2020г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- Устав ДЮСШ МО «Цильнинский район»;

- Локальные нормативные акты.

Актуальность программы обусловлена её направленностью на изучение техники и тактики вольной борьбы, на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося, мотивирует на достижение высшей степени успеха в данном виде спорта. Учитывая социальный заказ родителей и учащихся на расширение образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности в занятиях вольной борьбой, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии учащихся, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся заключается её **необходимость и востребованность**.

Уровень программы базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами основ вольной борьбы. Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ вольной борьбы как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, вольная борьба является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни. Обучающиеся получают **базовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий. Занятия в целом носят подготовительный характер.

Отличительной особенностью программы является:

Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к началу основных занятий по обучению стартовых знаний, умений и навыков в спортивной борьбе. Элементарные знания по технике безопасности. Образовательный процесс в плане формирования самодостаточности мышечной, кровеносной и нервно-психологической системы, а также морально волевых качеств для тренинга (к режиму физических нагрузок) определяется весьма относительно, так как определение фактического эталона физических возможностей, выносливости, всех его вышеназванных здоровье определяющих параметров обусловлены условностями формирующегося и растущего организма.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 8-14

лет (мальчики и девочки).

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развитие техники вольной борьбы.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 144 часа в год, необходимых для освоения программы.

Программа рассчитана на год и делится на 2 модуля (с сентября по декабрь 2022 года – модуль 1 (70 часов), с января по май 2023 года – модуль 2 (74 часа).

Формы обучения и виды занятий

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники борьбы и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий. Занятия проводятся 4 раза в неделю, продолжительностью 1 астрономический час (45 минут занятие).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, *при наличии медицинской справки.*

Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ :

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий вольной борьбой.

Задачи программы :

Личностные:

-развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

-личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные:

- сформировать начальную спортивную подготовку;
- познакомить с историей возникновения вольной борьбы;
- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности, целеустремленности;
- воспитание и развитие интереса к вольной борьбе.

Предметные результаты характеризуют усвоенные учащимися специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН(1 модуль)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Журнал по ТБ
2	Общая физическая подготовка	50	2	50	Текущий, корректировка техники выполнения
	Технико-тактическая подготовка	19	1	16	Текущий, корректировка

					ка техники выполнения
ИТОГО		70	4	66	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН(2 модуль)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Журнал по ТБ
2	Общая физическая подготовка	47	2	47	Текущий, корректировка техники выполнения
	Технико-тактическая подготовка	26	2	22	Текущий, корректировка техники выполнения
ИТОГО		74	5	69	

Содержание учебно-методического плана.

Раздел 1. Введение

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в малом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий.

Тренировочные снаряды: мяч, гантели, скакалки.

Практика: наглядная демонстрация элементов вольной борьбы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Физическое воспитание.

Теория:

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

Практика:

Обще подготовительные упражнения

- ✓ Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении).
- ✓ Ходьба и бег (различными способами).
- ✓ Прыжки (с места и с разбега).

- ✓ Метания (различных снарядов из различных исходных положений).
- ✓ Переползания (различными способами).

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);
- б) упражнения для туловища (наклоны, круговые движения, прогибания туловища, поднимание ног и др.);
- в) упражнения для ног (приседания, выпады, различные прыжки и др.);
- г) упражнения для рук, туловища и ног (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);
- д) упражнения для формирования правильной осанки (возле вертикальной плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);
- е) упражнения на расслабление (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);
- ж) дыхательные упражнения (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

✓ Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой (прыжки, бег со скакалкой и др.);
- б) с гимнастической палкой: (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);
- в) упражнения с теннисным мячом (броски и ловля, метание мяча и др.);
- г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);
- д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.).

✓ **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

2.2. Игровые комплексы

Практика:

- ✓ - игры в касания;
- ✓ - игры в блокирующие захваты;
- ✓ - игры в атакующие захваты
- ✓ - игры с теснением соперника;
- ✓ - игры в начало поединка (дебюты).

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.3. Спортивные соревнования.

Теория:

- ✓ Сущность спортивного соревнования.
- ✓ Виды соревнований по виду спорта вольная борьба.

- ✓ Этика спортивного соперничества.
- ✓ Правила противоборства
- ✓ Нормы спортивной этики.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.4. Элементы техники: в стойке, в партере

Теория:

- ✓ Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы.
- ✓ Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.
- ✓ Психологическая культура обучающегося.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать:*

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- разделы и правила основ вольной борьбы.

Обучающиеся *должны уметь:*

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Спортивное оборудование и инвентарь:

- ковер для борьбы	- 1 шт;
- скакалка	- 10шт;
- манекен	- 1шт;
- штанга	- 2 шт;

- гантели	- 3 пар;
- футбольный мяч	- 5шт;
- волейбольный мяч	- 5шт;
- гири	- 2 шт.
- перекладина	- 2 шт.

2.Каленарный учебный график

Начало обучения-1 сентября 2022г. Окончание обучения-31 мая 2023 г. 36 учебных недель 144 часов в год.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия		Место проведения занятий
Модуль 1								
1.					1	Разминка, развитие ловкости, силы.		
2.					1	Подвижные игры ОФП		
3.					1	Отжим, приседания		
4.					1	Работа в парах навыки захвата		
5.					1	Регби на коленях. ОФП.		
6.					1	Работа в парах. Навыки захвата		
7.					1	Теория и закрепление с мостика упор		
8.					1	Упражнения на мосту упора		
9.					1	Упражнения с «блинами»		
10.					1	Кросс 5 кругов ОФП		
11.					1	ОФП		
12.					1	Обучение кувыркам		
13.					1	Стойка на руках		
14.					1	Футбол, 2х15. ОФП		

15.					1	Упражнения со скакалкой. Отжимания		
16.					1	Упражнения на мосту		
17.					1	Челночный бег, упражнения на гибкость		
18.					1	Развитие силы, выносливости		
19.					1	Круговая тренировка со снарядами		
20.					1	Подвижные игры		
21.					1	Повторение обучения перевороты		
22.					1	Регби на коленях, отжимания		
23.					1	Скакалка 300 кругов, отжимания		
24.					1	Общеразвивающие игры		
25.					1	Шпагаты, забег, перевороты		
26.					1	Кросс 5 кругов, перевороты		
27.					1	Упражнения с блинами		
28.					1	Подвижные игры ОФП		
29.					1	Обучение кувырок вперед назад		
30.					1	Общеразвивающие игры		
31.					2	Кросс 5 кругов, ОФП		
32.					2	Челночный бег, ОФП		

33.					2	Отжимания, приседания.		
34.					2	Стойка на руках, ногах, ОФП		
35.					2	Работа в парах навыки захвата		
36.					2	Челночный бег, ОФП		
37.					2	Упражнения на мосту		
38.					2	Общеразвивающие игры		
39.					2	Отжимания, приседания		
40.					2	Упражнения на гибкость		
41.					2	ОФП, регби на коленях		
42.					2	Общеразвивающие игры		
43.					2	Отжимания, приседания, ОФП		
44.					1	Стойка на руках, локтях		
45.					1	Повторения пройденного материала		
46.					1	Повторения пройденного материала		
47.					1	Упражнения с блинами		
48.					1	Круговая тренировка со снарядами		
49.					2	Челночный бег, ОФП		
50.					2	Упражнения на мосту, ОФП		

51.					2	Общеразвивающие упражнения		
Модуль 2								
52.					1	Разминка, развитие ловкости, силы.		
53.					1	Подвижные игры ОФП		
54.					1	Отжим, приседания		
55.					1	Работа в парах навыки захвата		
56.					1	Регби на коленях. ОФП.		
57.					1	Работа в парах. Навыки захвата		
58.					1	Теория и закрепление с мостика упор		
59.					1	Упражнения на мосту упора		
60.					1	Упражнения с «блинами»		
61.					1	Кросс 5 кругов ОФП		
62.					1	Обучение кувыркам		
63.					1	Упражнения без предметов и предметами		
64.					1	Упражнения на гимнастических снарядах		
65.					1	Подвижные игры и эстафеты		
66.					1	Спортивные игры		
67.					1	Акробатические упражнения		
68.					1	Упражнения для укрепления мышц		

						шеи		
69.					1	Упражнения на мосту		
70.					1	Упражнения в само страховке		
71.					1	Имитационные упражнения		
72.					1	Упражнения с манекеном		
73.					1	Упражнения с партнером		
74.					1	Специализированные игровые комплексы		
75.					1	Основные положения в борьбе		
76.					1	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия		
77.					1	Элементы маневрирования в различных стойках		
78.					1	Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов		
79.					1	Защита от захвата ног - их различных стоек отбрасывание ног		
80.					1	Борьба в партере		
81.					1	Перевороты с скручиванием		
82.					1	Перевороты забеганием		
83.					1	Перевороты перекатом		
84.					1	Перевороты переходом		
85.					1	Перевороты с скручиванием		

86.					1	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени		
87.					1	Перевороты переходом		
88.					1	Перевороты перекатом		
89.					1	Перевороты накатом		
90.					1	Контрприемы от переворотов		
91.					1	Переводы нырком		
92.					1	Броски наклоном		
93.					1	Броски поворотом "мельница"		
94.					1	Броски поворотом		
95.					1	Переводы рывком		
96.					1	Переводы нырком		
97.					1	Тренировочные задания		
98.					1	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке		
99.					1	Упражнения с партнером		
100					1	Упражнения с партнером		
101					1	Упражнения с партнером		
102					1	Перевороты с скручиванием		
103					1	Перевороты забеганием		

104					2	Перевороты перекатом		
105					2	Перевороты переходом		
106					2	Перевороты с скручиванием		
107					2	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени		
108					2	Упражнения с партнером		
109					2	Переводы нырком		
110					2	Броски наклоном		
111					2	Броски поворотом "мельница"		
112					2	Броски поворотом		
113					2	Переводы рывком		
114					2	Переводы нырком		

Итого 144 часа

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально – технические:

- спортивный зал;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи, гири и т.д.

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

После завершения обучения по образовательной программе «**Основы вольной борьбы**» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь); 3 –

итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

Оценочные материалы.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с

возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

2.4. Методические материалы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации

по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации тренировочного процесса являются групповые практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме, которые включают в

себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия включает вводную часть (5-10 минут) и разминку (10 - 20 минут). Вводная часть предусматривает построение группы, проверку занимающихся, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка состоит из ходьбы, бега в медленном и среднем темпе и комплекса общеразвивающих упражнений, которые выполняются обычно в последовательности «сверху-вниз». Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Задача специальной

разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы

в процессе основной части занятия. В ходе разминки происходит и психическая

подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3–5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее

место в зале и на ковре.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время

подготовительной части уменьшается.

Задачами основной части занятия является изучение и совершенствование в технике и тактике борьбы, развитие физических и волевых качеств.

Основная часть тренировочного занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках.

Во

время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра.

В задачи заключительной части (5–10 мин.) входит постепенное

снижение нагрузки, активация восстановительных процессов в организме, подведение итогов занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы подведением итогов, постановкой задания для самостоятельной работы (при необходимости).

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
7. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
8. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
9. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
10. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005..
11. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
12. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
13. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
14. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
15. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для учащихся и родителей

- 1 Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2 Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 3 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- 4 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.

- 5 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- 6 Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

Интернет-ресурсы.

1. <https://xn----htbdalkp7av.xn--d1acj3b/vospitateliam-uchitelyam-pedagogam/igryi-na-svejem-vozduhe/2281-igra-vyshibaly-6-8-let.html>
2. <http://obg-fizkultura.ru/kompleks-uprazhneniy-v-parah-dlya-starsheklassnikov.html>
3. <https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/mostik.html>
4. <https://poznayka.org/s18053t1.html>
5. <http://www.gomelscouts.com/regbi.html>
6. <http://heapdocs.com/files/29-kurosovaya-razvitie-lovkosti-u-borcov-1>
7. <https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/173-sportivnaya-borba.html?start=1>