

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної
ради Трускавецького ДЮСК
«СПОРТОВЕЦЬ»
Протокол №1 від 28.08.2018 р

ПОГОДЖЕНО

Методичною радою відділу
освіти Трускавецької міської
ради
Протокол №1 від 31.08.2018 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ відділу освіти
Трускавецької міської ради
№ 89/1-А від 31.08.2018 р.



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка з вільної боротьби

*(для груп основного рівня оздоровчого напрямку,
основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

Автори:

Гардій Семен Августинович – керівник гуртка з вільної боротьби Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» , Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

Рецензенти:

ЗМІСТ

	Структурний розділ	Стор.
1	Пояснювальна записка	3
2	Навчально-тематичний план	4
3	Зміст програми	6
4	Теоретична підготовка	6
5	Виховна робота	7
6	Загальна фізична підготовка	10
7	Спеціальна фізична підготовка	11
8	Технічна підготовка	12
9	Психологічна підготовка	19
10	Інструкторська та суддівська підготовка	21
11	Прогнозований результат	21
12	Література	22

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі типових планів-проспектів навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення роботи відділення вільної боротьби Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямків навчально-тренувальної підготовки борців.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів у вільній боротьбі.

Мета спортивної підготовки-досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою вільної боротьби та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок потрібних для успішної діяльності у вільній боротьбі;
- засвоєння техніки і тактики вільної боротьби;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у боротьбі;
- виховання належних моральних і волевих якостей, забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена, яка передбачає наступні етапи:

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних боротьби, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять. Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до боксу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна та тактична підготовка з метою підготовки юних боксерів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

У плануванні та проведенні тренувального заняття керівникам гуртків потрібно керуватися принципом єдності освіти та виховання.

Тренувальний процес - творчий, в якому провідна роль належить керівнику гуртка. Він повинен вивчати психологію дітей, аналізувати свою діяльність і діяльність колег, передбачати труднощі, які можуть виникнути при вирішенні завдань у тих, хто займається. Тому при організації та проведенні занять керівнику гуртка потрібно уникати використання методик, що використовуються при підготовці команд дорослих.

Мета першого року навчання - навчити дітей основних прийомів боксу, у наступні роки йде процес удосконалення спортивної майстерності боксерів.

Програмний матеріал на кожний наступний рік тренування розробляється з урахуванням тенденцій розвитку світового боксу, рівня засвоєння навчального матеріалу тими, хто займається, а також досягнутого ними рівня підготовленості з усіх компонентів підготовки та участі у змаганнях.

Документи планування роботи: річний план, робочий план, план-конспект занять.
Доцільно також розробляти локальні програми з окремих проблем тренування.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин								
		4	5	6	7	8	9	10	12	12
1.	Теоретична підготовка	6	9	9	16	17	23	29	36	40
2.	ЗФП	68	76	85	52	53	40	40	40	32
3.	СФП	19	26	31	87	88	99	110	122	110
4.	Технічна підготовка	77	90	113	122	163	199	220	290	300
5.	Тактична підготовка	-	8	10	15	15	19	20	20	20
6.	Судівсько-інструкторська підготовка	-	5	10	10	10	10	15	15	18
7.	Заліки	14	16	18	20	22	24	26	29	32
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		4	5	6	7	8	9	10	12	12
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		184	230	276	322	368	414	460	552	552

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Викладенні завдання визначають основні напрями спортивної підготовки:
теоретичну, виховну, фізичну, технічну і психологічну

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин								
		Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)			
			1р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.	3-4р.

1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання вихованців.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2
7	Закалювання організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2
Всього годин :		6	9	16	17	23	29	36	40

ВИХОВНА РОБОТА

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

Методологічні та методичні принципи виховання:
загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

- Педагогічні принципи виховання:**
- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
 - виховання в процесі спортивної діяльності;
 - індивідуальний підхід;
 - виховання у колективі та через колектив;

- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання (всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

Головні напрямки виховного процесу:

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

Основні завдання виховання:

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любых умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:

- індивідуальні та колективні бесіди;
 - інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
 - проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.
- Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;
- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
 - святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
 - релігійних, народних та національно-патріотичних свят;

- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)		Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)	
		1-й	1-2-й	3-4-й	1-2-й
I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори: - знаменні дати - підсумки навчального року - бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	- + +	- + +	- + +	+ + +	+ + +
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць (вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квіток вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+

II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3. Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» (привітання, осудження)	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1. Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2. Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3. Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4. Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізкультурорг, скарбник, члени навчальної комісії, літописець фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід, відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮССК	+	+	+	+	+
10. Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+
12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителями з метою контролю за успішністю, пропусками заняттями, порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організацією дозвілля	+	+	+	+	+

духовного збагачення юних спортсменів з наступними обговоренням у колективі					
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні (з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць (під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. **Стройові вправи :**

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиковування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шикування, рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешиковування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

2. **Гімнастичні вправи :**

Вправи для м'язів рук та плечей :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

Вправи для м'язів тулуба та шиї :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг (м'яч затиснутий між стопами ніг), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

Вправи для м'язів ніг та тазу :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випадки, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу (з мостика) кутом чи зігнувши ноги через планку (резинку). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

Акробатичні вправи :

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид, перекид назад із упору присів. Стійка на лопатках, голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно (дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації (два перекиди в перед – стрибок прогнувшись; два перекиди в перед - один назад і т.д.)

4. Легкоатлетичні вправи :

Біг з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

Стрибки через жердину (резинку) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Метання тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати (250 гр.) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металъне, змiшане – вiд 3 до 5 видiв. Змагання в п'ятиборствi проводяться за 2 дня.

5. Спортивнi iгри :

Баскетбол та ручний м'яч 7 x 7. Прийом та ведення м'яча, передача, основнi способи кидкiв в кошик та по воротах. Iндивiдуальнi та груповi дiї в нападi та захистi.

6. Рухливi iгри.

7. Лижна пiдготовка, катання на ковзанах.

СПЕЦIАЛЬНА ФIЗИЧНА ПIДГОТОВКА

- 1. Найпростiшi форми боротьби** вiдштовхування руками, стоячи один проти одного на вiдстанi одного кроку, перетягування однiєю рукою стоячи правим (лiвим) боком один проти одного, перетягування з положення сидячи, ноги нарисно, упираючися ступнями, випихання з килима, сидячи спиною один до одного, упираючися ногами, руками; виштовхування або винесення партнера за килим у стiйци; виведення з рiвноваги без допомоги рук, стоячи на однiй нозi, сидячи один на другому; боротьба за захват тулуба, руки (рук), ноги (нiг) пiсля захвату ноги суперником на колiнах, кушаках, ногами лежачи — за предмет (м'яч, гiмнастичну палку, тощо.); боротьба за площу килима у парах, за м'яч мiж командами — стоячи на колiнах з використанням захватiв, пiднiжок тощо, “бiй пiвнiв”, “бiй вершникiв”, перетягування канату та iнш.
- 2. Вправи для укрiплення ”мосту”:** рухи в положеннi “на мосту” вперед — назад з поворотом голови, з рiзним положенням рук; вправи в упорi головою в килим — рухи вперед — назад, в боки. Коловi забiгання навколо голови; ставання “на мiст”, стоячи на колiнах зприсiду, iз стiйки та вихiд з положення “мосту”, перевороти з “мосту” через голову (не торкаючись килима лопатками), рухи в упорi головою в килим пiд стiнкою (спиною до стiнки з партнером, який утримує ноги), рухи “на мосту”, тримаючи набивний м'яч, гирi, штангу, з партнером що сидить на стегнах, грудях; перевороти з “мосту” забiганням навколо голови. Тримаючися за ноги партнера, гирю, штангу; виходи з положення “мосту” пiд час дожимiв з рiзноманiтними захватами.
- 3. Вправи для розвитку швидкостi:** загальнорозвиваючi, гiмнастичнi. Що виконуються у швидкому темпi; пробiгання коротких (5, 10,30,60,100 м) вiдрiзкiв на час; бiг зi змiною напрямку; рiзноманiтнi стрибки з розбiгу, гра в баскетбол. Гандбол, футбол, швидка змiна дiї за несподiваними сигналами, виконання спеціальних вправ.

ТЕХНIЧНА ПIДГОТОВКА

груп основного рівня оздоровчого напрямку 1 року навчання і груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку 1 та 2 років навчання

Техніка боротьби в стійці

1. **Переведення в партер:** переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху. Преведення ривком із захватом шиї зверху і різнойменного стегна.

Захист: а) захопити руку атакуючого і випрямляючи тулуб. Розірвати захват; б) захопити ноги суперника з переду.

Контрприйоми: а) переведення нирком із захватом ніг; переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою.

Захист: упертися в груди, ступити дальньою ногою в перед, ривком на себе звільнити захоплену ногу.

Переведення нирком із захватом ніг.

Захист: а) упертися передпліччя в груди; б) відставляючи ногу назад, упертися рукою в голову.

Контрприйом: переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.

2. **Звалювання.** Звалювання збиванням із захватом ноги (ніг).

Захист: упертися руками в голову або плече: відставляючи ноги назад, прогнутися, звільнивши ногу (ноги), від захвату.

Контрприйом: переведення ривком із захватом руки та шиї зверху.

3. **Кидки нахилом.** Кидок нахилом із захватом руки та тулуба з підніжкою.

Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад вільною рукою впертися в бік, стегно.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку (тулуб з рукою); б) кидок підніжкою із захватом руки та тулуба.

4. **Кидки поворотом (“млин”).** Кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини. Кидок поворотом із захватом руки та різнойменної ноги ззовні.

Захист: ривком звільнити захоплену руку, прогнутися і звільнити захоплену ногу.

Контрприйом: переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.

5. **Кидки підворотом.** Кидок підворотом із захватом руки та шиї. Кидок підворотом із захватом руки через плече з передньою підніжкою.

Захист: а) випрямитися, упертися вільною рукою в поперек атакуючого;

б) присідаючи, відхилитися назад і захопити ззаду тулуб (з рукою) атакуючого.

Контрприйом: переведення ривком із захватом тулуба (з рукою) ззаду.

6. **Комбінації.** Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою — переворот скручуванням із захватом “важелем”.

Переведення ривком із захватом однойменної руки.

Захист: упертися передпліччям вільної руки в груди атакуючого — кидок підворотом із захватом руки через плече.

Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою.

Захист: упертися рукою в груди, ступити дальньою ногою вперед — кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини.

Техніка боротьби у партері.

1.Перевороти скручуванням. Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном.

Захист: а) звільнити захоплену руку, упертися вільною рукою в килим; б) лягти на живіт затиснути ногу атакуючого ногами і звільнити руку; в) притиснути захоплену руку, вільною рукою упертися в килим ногу виставити в бік перевороту, підвестися.

Контрприйом: вихід на гору із захватом тулуба.

Переворот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги із середини.

Захист: а) повертаючись спиною до атакуючого, притиснути гомілку дальньої ноги до стегна; б) відштовхуючись від килима вільною ногою, протиснутись в перед в бік від атакуючого і звільнити захоплену руку.

Контрприйом: переворот за себе із захватом тулуба та зачепленням однойменної ноги.

Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок.

Захист: а) захопити руку атакуючого, підтягнути ближню ногу до себе; б) сісти, захопити ближню ногу атакуючого.

Контрприйом: переворот за себе із захватом ближньої ноги, затискаючи руку стегнами.

2.Перевороти з забіганням. Перевороти з забіганням із захватом руки “на ключ” і дальньої гомілки.

3.Перевороти переходом. Переворот переходом з «ключем» зачепленням однойменної ноги.

Захист: а) упертися вільною рукою та ногою в килим; б) лягти на бік захопленої “на ключ” руки і вперся вільною рукою та ногою в килим, не дати атакуючому перейти на другий бік.

Контрприйоми: а) кидок через спину із захватом руки через плече; б) вихід на гору висідом; в) переворот скручуванням із захватом однойменної руки та різнойменної ноги.

Переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу — зсередини та однойменної руки.

Захист: відставити захоплену ногу вбік, захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: вихід нагору висідом.

4.Перевороти перекатом. Переворот перекатом із зворотним захватом дальнього стегна та ближньої гомілки.

Захист: захопити руку сісти на дальнє стегно, випрямляючи ногу, розірвати захват.

Контрприйоми: а) переверот висідом із захватом зап'ястка та однойменної гомілки; б) вихід нагору висідом; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого із захватом різнойменної ноги.

5.Перевероти розгинанням. Переверот розгинанням з обвиванням ноги та захватом шиї з-під дальнього плеча.

Захист: а) не дати зробити обвивання ноги, з'єднати стегна; б) притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйоми: а) переверотскручуванням із захватом різнойменної ноги та тулуба (шиї); б) накривання висідом.

6.Перевероти накатом. Переверот накатом із захватом передпліччя та тулуба зверху із зачепленням ноги ступнею.

Захист: лягти на бік грудьми до атакуючого, опертися рукою та коліном в килим у бік перевероту.

Контрприйоми: а) кидок (переверот) підворотом із захватом зап'яста зі зчепленням; б)накривання відкиданням ніг за атакуючого.

7.Комбінації. Переверот скручуванням із захватом рук збоку.

Захист: виставити дальню ногу вперед, повернутися грудьми до атакуючого — переверот забіганням із захватом рук збоку.

Переверот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном.

Захист: повертаючись спиною до атакуючого, опертися вільною рукою в килим —

переверот накатом із захватом передпліччя з середини та тулуба зверху із зачепленням ноги ступнею. Переверот перекатом із захватом шиї та стегна.

Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи ногу назад, - переверот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини.

Переверот скручуванням із захватом схрещених гомілок.

Захист: захопити руки, підтягнути ближню ногу до тулуба — переверот зворотним захватом дальнього стегна.

8.Тактика боротьби. Засоби для тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються водночас з опанування прийомів. Вигідне положення для проведення контрприйомів, комбінації вивчаються в процесі удосконалення техніки й тактики боротьби.

9.Підготовка до змагань. Використання вивчених технічних дій в умовах тренувального поєдинку, поєдинку для показу техніки (найбільш підготовлені юні спортсмени можуть взяти участь в одному-двох змаганнях).

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку

3 – 4 років навчання

та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку
Вдосконалення вивчених та засвоєння нових прийомів
захисту контрприймів і комбінацій

Техніка боротьби в стійці

1. Переведення в партер. Преведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою. Преведення ривком із захватом за ноги.

Захист: відставити ногу назад, упираючись руками в голову, звільнити ногу поворотом в бік захопленої ноги.

Контрприйоми: а) переведення поворотом в бік захопленої ноги; б) переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху; в) переведення висідом із захватом стегна через руку.

Переведення нирком із захватом тулуба ззаду з підсічкою під п'яту.

Захист: захопити руку, вступити вперед і розриваючи захват повернутися грудьми до атакуючого.

Контрприйоми: а) кидок підворотом із захватом зап'ястка; б) кидок підворотом із захватом зап'ястка з боковою підніжкою; в) звалювання збивання із захватом ноги атакуючого між своїми ногами; г) накривання із захватом рук із зачепленням.

2. Звалювання. Звалювання збиванням із захватом ніг. Звалювання збиванням із захватом ніг із зачепленням гомілки ззовні.

Захист: упертися руками в голову або захопити її під плече відставляючи ноги назад, прогнутися.

Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом руки та шиї зверху; б) преведення ривком із захватом однойменної руки; в) переведення висідом із захватом однойменного стегна зсередини через руку; г) переверт перекатом із зворотним захватом ближньої ноги.

Звалювання скручуванням із захватом шиї зверху та різнойменної руки знизу.

Захист: з'єднати руки, упертися ними в живіт атакуючого.

Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.

Звалювання скручуванням із захватом рук з обвиванням зсередини.

Захист: упертися рукою в груди (живіт), виставити вільну ногу вперед — в бік.

Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом тулуба з підсадкою.

3. Кидки нахилом. Кидок нахилом із захватом ніг. Кидок із захватом руки із задньою підніжкою. Кидок нахилом із захватом шиї та різнойменної ноги з відхвatom.

Захист: упертись рукою в груди, присідаючи, відставити ногу на зад.

Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки та шиї з передньою підніжкою.

4. Кидки поворотом («млин»). Кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини. Кидок поворотом із захватом однойменної руки та ноги зсередини.

Захист: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом.

Контрприйом: накривання відставляючи вільну ногу назад із захватом однойменної руки.

Кидок поворотом назад із захватом однойменної руки та різнойменної ноги зсередини.

Захист: випрямитися, відставляючи захоплену ногу назад.

Контрприйом: накривання відставляючи захоплену ногу назад із захватом рук.

5. Кидки підворотом. Кидок підворотом із захватом руки та шиї. Кидок підворотом із захватом рук з передньою підніжкою. Кидок підворотом із захватом рук з підхватом.

Захист: а) присідаючи, упертися рукою в поперек атакуючого; б) відхилитися назад, захопити тулуб атакуючого ззаду.

Контрприйом: а) переведення ривком із захватом тулуба ззаду з підніжкою; б) звалювання збиванням із захватом тулуба збоку та ноги; в) кидок прогином із захватом тулуба збоку з підніжкою.

6. Кидки прогином. Кидок прогином із захватом ніг.

Захист: а) упертися в плечі або захопити руки; б) відставити ноги назад, захопити шию зверху, прогнутися.

Контрприйом: переведення ривком із захватом руки та шиї зверху. Кидок прогином із захватом різнойменних руки та стегна збоку.

Захист: а) захопити шию, упираючись передпліччям у груди; б) присідаючи, відставити захоплену ногу.

Контрприйоми: а) кидок підворотом із захватом руки та шиї зверху з підхватом; б) кидок підворотом із захватом руки під плече з боковою підніжкою. Кидок прогином із захватом різнойменних рук та ноги з підсічкою.

Захист: упертися в передпліччя атакуючого, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйом: звалювання збиванням із захватом ноги та шиї. Кидок прогином із захватом руки та шиї з обвиванням.

Захист: а) упертися захопленою рукою в груди, відставити ногу; б) випрямитися, захопити тулуб атакуючого, відірвати його від килима.

Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом тулуба з підсадкою.

7. Кидки обертанням. Кидки обертанням із захватом руки.

Захист: а) переведення ступаючи в протилежний повороту бік; б) накривання висідом.

8. Комбінації. Преведення ривком із захватом ноги — переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу — зсередини та однойменної руки.

Преведення ривком із захватом однойменної руки.

Захист: ступири дальньою ногою вперет, смикнути захоплену руку до себе — кидок поворотом із захватом однойменних руки та ноги. Кидок нахилом із захватом шиї та різнойменної ноги з відхватом.

Захист: упертися рукою в груди, присідаючи, відставити ногу назад — кидок підворотом із захватом руки та шиї.

Кидок підворотом із захватом руки та шиї з підхватом зсередини.

Захист: упираючись рукою в стегно, відставити ногу назад, і звільнити її — кидок підворотом із захватом руки та шиї з підхватом.

Кидок обертання із захватом руки.

Захист: випрямляючися, смикнути на себе захоплену руку — звалювання збиванням із захватом ніг.

Кидок прогином із захватом різнойменних руки та ноги з підсічкою.

Захист: упертися передпліччям у груди атакуючого, відставити захоплену ногу назад — кидок прогином із захватом рук.

Техніка боротьби у партері

1. Перевороти скручуванням. Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок.

Переворот скручуванням із зворотнім зачепленням за плечі.

Захист: а) притиснути руку до себе; б) руками розвести ноги атакуючого в боки.

Контрприйом: переворот висідом із захватом різнойменної ноги й тулуба.

2. Перевороти забіганням. Перевороти забіганням із захватом шиї з-під плеча та дальньої гомілки.

Захист: а) притиснути дальню руку до себе, відставити дальню ногу назад — вбік; б) лягти на бік спиною до атакуючого, упертись дальньою рукою та ногою в килим.

Контрприйом: кидок через спину із захватом зап'ястка.

3. Перевороти переходом. Переворот переходом, стискаючи руку стегнами.

Захист: упираючись вільною рукою в килим, перенести вагу тіла в бік атакуючого.

Контрприйом: кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини.

4. Перевороти перекатом. Переворот перекатом із захватом шиї та стегна.

Переворот перекатом із зворотнім захватом ближнього з-під дальнього.

Захист: а) притиснути ближню ногу до грудей; б) рухом вперед звільнити дальню ногу.

Контрприйом: накривання висідом із захватом ноги.

Переворот перекатом із захватом голови під плече (плеча та шиї), притискаючи стегно ближньої ноги.

Захист: рухом вперед, прогинаючись, лягти на живіт.

Контрприйом: вихід нагору із захватом тулуба.

5. Перевороти розгинанням. Перевороти розгинанням обвиванням ноги із захватом дальньої ноги із захватом дальньої руки “важелем”.

Захист: а) перешкоди обвиванню, захопити ступню атакуючого, з'єднати стегна; б) притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйом: переворот скручуванням із захватом різнойменної ноги та тулуба (шиї).

Переворот розгинанням із захватом ближнього стегна ногами (“ножиці”) із захватом шиї з-під дальнього плеча.

Переворот переходом із захватом ближнього стегна ногами (“ножиці”) та підборіддя.

6.Перевороти накато́м. Переворот накато́м із захопленням зверху та зачепленням ноги ступнею. Переворот накато́м із захопленням передпліччя з середини та тулуба зверху із зачепленням ноги ступнею.

Захист: лягти на бік, повернутись грудьми до атакуючого.

Контрпри́йом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.

7.Перевороти проги́ном. Переворот проги́ном із захватом “під ключ” і другої руки під плече.

Захист: відставити ближню ногу назад; опускаючи плече, виставити дальню руку вперед.

Контрпри́йом: накривання висідом із захватом зап'ястка, та тулуба.

8.Кидки нахи́лом. Кидок нахи́лом із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна.

Захист: повертаючись спиною до атакуючого, захопити руки, ступити захопленою ногою вперед.

Контрпри́йом: а) завалювання збиванням із захватом руки із зачепленням; б) вихід на гору висідом із захватом ноги через руку.

9.Кидки проги́ном. Кидок проги́ном із зворотним захватом тулуба та ближньої гомілки.

Захист: сісти на стегно дальньої ноги, рухом вперед випрямити ногу.

Контрпри́йом: а) переворот за себе із захватом зап'ястка та однойменної ноги; б) переворот за себе захватом однойменної руки між своїми ногами та ближньої ноги.

10.Дожими, виходи та контрпри́йоми в положенні “мосту”.

Дожими із захватом руки та шиї збоку (зі з'єднаннями та роз'єднаннями руками).

Вихід з “мосту”: а) забігання в бік від партнера; б) звільняючи руки, повернутися в бік партнера.

Дожим із захватом руки (руки та шиї) з обвиванням однойменної ноги (у положенні зверху).

Виходи з “мосту”: а) переворотом в бік захоплення руки повернутись на живіт; б) звільняючи ногу й руку, повернутись на живіт у бік вільної руки.

Контрпри́йоми: а) вихід нагору висідом; б) накривання висідом із захватом шиї та тулуба.

11.Комбінації. Переворот скручуванням із захватом рук збоку.

Захист: виставити дальню ногу вперед — переворотом із захватом шиї та дальнього стегна.

Переворот забіганням із захватом шиї та дальньої гомілки.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого. Відставити захоплену ногу в бік — переворот накато́м із захватом різнойменної руки збоку — знизу із зачепленням ноги ступнею.

Переворот переходом із захватом ближнього стегна ногами (“ножиці”) та дальньої гомілки.

Захист: перенести вагу тіла на ближню ногу — переверот з перекатом із зворотним захватом дальнього стегна.

12. Тактика боротьби. Тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій, що вивчаються. Тактика ведення поєдинку. Тактика участі в змаганнях.

13. Підготовка та участь у змаганнях. Використання вивченої техніки й тактики в умовах змагань. Вихованці повинні протягом року взяти участь у 6-8 змаганнях.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого - психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-борця.

Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

- базова психологічна підготовка;
- психологічна підготовка до складних метеорологічних умов;
- змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

- відчуттів - простору, часу, напрямку, відстані;
- мислення - спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

Розвинення професійно-важливих здібностей:

- координації;
- емоційності;
- здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

Формування значущих моральних та вольових якостей:

- цілеспрямованості;
- ініціативності;
- відданості обраному виду спорту.

Психологічна освіта:

- система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;
- методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

Виховання здатності регулювати психічний стан:

- зосередження перед стартом;
- мобілізація внутрішнього резерву під час змагань;
- протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає відповідальне ставлення до навантажень та дотримання вимог під час напруженої тренувальної роботи, готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на такі види: перед змаганнями, змагання та період після змагань. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання впевненості в собі та в своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психологічного перенавантаження.

Засоби та методи психологічної підготовки:

- визначення важливих завдань перед спортсменом, добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- особистий приклад тренера;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання – звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самопостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану: підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення;

формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартовувальні процедури тощо.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА

1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям (на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання).

2. Суддівство на учбових іграх. Виконання обов'язків першого і другого суддів та ведення технічних звітів (протоколів) змагань.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальну характеристику вільної боротьби;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила з вільної боротьби;
- історію розвитку вільної боротьби;
- видатних борців України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Вихованці мають вміти:

- комплекси вправ з елементами вільної боротьби на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- виконувати відволікальні дії (фінти);
- виконувати індивідуальні дії в нападі, в захисті.
- виконувати забігання кругом голови, перевороти з «мосту», кидки партнера «на час»;
- проводити поєдинки за правилами з борцем свого рівня підготовленості;

Вихованці мають набути досвід:

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості

- та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Навчально-тренувальний процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, здачі контрольних нормативів та виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України. **Додатки № 1,2**

ЛІТЕРАТУРА

Дана програма складена на основі навчальної програми з вільної боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої майстерності. (– Київ: АСБУ, 2012 р. Латишев С.В., Шандригось В.І.), яка обговорена та ухвалена Федерацією вільної боротьби України, фахівцями Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

