

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена
на заседании научно-
методического совета

Протокол № 3
от «30» июня 2023 г.



М.В. Кацупий

«3» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Вольная борьба «Путь к совершенству»

Уровень освоения: продвинутый

Возраст учащихся: 12 – 18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Суханов Дмитрий Владимирович,
тренер-преподаватель

г. Хабаровск
2023 год

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

8. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Вольная борьба «Путь к совершенству»** одноуровневого типа, продвинутого уровня освоения и имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по вольной борьбе.

Программа *одноуровневого типа*, продвинутого уровня освоения ориентирована на совершенствование знаний, умений и навыков по вольной борьбе.

Системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и долгосрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально – волевых качеств, силы характера.

Поэтому *актуальность данной программы* состоит в том, что учебный процесс способствует физическому, психологическому и социально – культурному становлению учащихся путем создания условий для развития осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня физической подготовленности, ведения здорового образа жизни, участия учащихся в соревновательной и социально – культурной деятельности.

Программа «Вольная борьба «Путь к совершенству» разработана в целях развития и совершенствования физических качеств учащихся, прошедших обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» или ранее обучавшихся в других спортивных объединениях вольной борьбы и пожелавших продолжить повышение спортивного мастерства.

В основе программы лежит идея: развития обучающихся, стремящихся к личным спортивным достижениям и творческому спортивному самовыражению; развития положительной мотивации к занятиям спортом; организации целенаправленного общения и занятости подростков во внеурочное время. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Новизна программы. Программа «Вольная борьба «Путь к совершенству» реализуется с привлечением информационных технологий через систему дистанционного обучения (далее – СДО Moodle).

Часть занятий реализуется в формате просмотра видеоматериалов, учащиеся выполняют тренировочные упражнения (самостоятельно или под руководством родителей).

Адресат программы. Программа адресована юношам и девушкам, желающим совершенствовать свои физические качества, имеющим осознанную потребность ведения здорового образа жизни, достижения высоких спортивных результатов.

Программа ориентирована на учащихся с 15 до 17 лет, прошедших обучение по программе «Вольная борьба» или в другом физкультурно – спортивном объединении «Вольная борьба», имеющих юношеский или взрослый разряд. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов, – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, учащиеся способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства.

Группа продвинутого уровня подготовки формируется по возрасту и степени подготовленности учащихся, ориентируясь на смены обучения в школе (допускается занятие в группе детей разного возраста в возрастных пределах старшей школы, без делений по гендерному признаку, с дифференцированным подходом).

Форма обучения по ДООП: очная.

Срок освоения программы - 2 года.

Занятия в каждой группе проводятся 4 раза в неделю по два академических часа (всего педагогическая нагрузка 8 часов в неделю) с перерывом между академическими часами 10 минут.

Наполняемость групп:

I год обучения – 10 учащихся.

II год обучения – 10 учащихся.

Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	4	8 часов	42	336 часов
2 год обучения	2 часа	4	8 часов	42	336 часов
Всего:					672 часа

Формы обучения:

- фронтальная;
- групповая (обще – групповая и малыми группами)
- парная;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий (тренировок):

- комплексное занятие;
- учебно – тренировочные занятия;
- тестирование, контрольные занятия;
- соревновательное (участие в схватках и матчевых встречах);
- спортивно – игровое;
- открытое занятие;
- тренировочные сборы.

В связи с необходимостью проведения внутренних соревнований занятия могут проходить совместно со всеми группами объединения. При совершенствовании физических качеств используются различные варианты сочетания физических нагрузок и отдыха.

Занятия в группах продвинутого уровня подготовки проводятся главным образом дифференцированно с групповым разбором. Во время организации и проведения занятий обращается особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно – гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Формы занятий, которые планируется проводить вне основных занятий по расписанию, это различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, игры на свежем воздухе и т.п.).

Помимо учебных занятий по расписанию, учащимся рекомендуется ежедневно заниматься утренней зарядкой, самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию физических качеств.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Удовлетворение потребностей обучающихся в совершенствовании физического развития, морально – волевых качеств и здоровом образе жизни средствами вольной борьбы.

Задачи:

- учить контролировать свои физические возможности;
- учить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях;
- учить ведению судейства на соревнованиях;
- совершенствовать умения и навыки техники и тактики вольной борьбы, ведения схватки;
- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать коммуникативные навыки;
- развить и совершенствовать основные физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям и познавательную активность;
- развивать психологическую устойчивость, готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях;
- воспитывать морально – волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать потребность к труду, целеустремленность;
- воспитывать гражданско – патриотические чувства и стремление к защите Родины;
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

1.3.1 Содержание программы. Учебный план 1–го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мир физкультуры и спорта. Техника безопасности. Знакомство с программой.	6	2	4
2	Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	3	3	
3	Общезащитная подготовка (далее – ОФП)	105	10	95
4	Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	105	10	95
5	Технико – тактическая подготовка	48	3	45

6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	63	9	54
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	6		6
	Итого:	336	37	299

Содержание учебного плана 1–го года обучения

Раздел 1. Мир физкультуры и спорта

Теория: Инструктажи по технике безопасности. Знакомство с программой. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

Практика: Ошибки при судействе. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

Раздел 2. Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни

Теория: Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Роль центральной и периферической нервной системы в деятельности организма человека. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови, сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Практика: Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Отечества. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения.

Практика: Кроссы. Подвижные игры. Выполнение упражнений на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов. Захваты. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника.

Практика: Гимнастика. Захваты: одной или двумя руками; захваты для поддержания активности; захваты как способ связи элементов техники и тактики; захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъём из виса в упор с переворотом, подъём с силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3 – 5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке; подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Техничко–тактическая подготовка

Теория: Углубление понятий о технике и тактике вольной борьбы. Положения в борьбе (стойки, портер, мат), акценты на напряжение и расслабление групп мышц. Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно – оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

Практика: Техничко – тактическое совершенствование. Участие во внутренних соревнованиях.

Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, учебные схватки соревновательного характера

Теория: Виды соревнований: личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы участников.

Практика: Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Раздел 7. Контрольные испытания

Теория: Выполнение тестов.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

Учащиеся:

– повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке, спортивные результаты, разрядные нормативы по специальной физической подготовке;

– будут уметь оперировать специфическими терминами ОФП и СФП, судейства вольной борьбы;

– будут придерживаться безопасного поведения в схватках;

– будут самостоятельно выполнять упражнения для развития опорно – двигательного аппарата.

Личностные:

Учащиеся:

– будут уважительно относиться к соперникам по схваткам;

– будет развита познавательная активность и интерес к занятиям вольной борьбой.

Метапредметные:

Учащиеся:

– будут придерживаться безопасного поведения в социуме;

– будут соблюдать гигиенические нормы и требования;

– будут уметь самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнения тренировочных заданий.

Учебный план 2–го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мир физкультуры и спорта. Техника безопасности. Знакомство с программой.	6	2	4
2	Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	3	3	
3	Общefизическая подготовка (далее – ОФП)	105	5	100
4	Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	105	5	100
5	Технико – тактическая подготовка	59	3	56

6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	52	9	43
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	6		6
	Итого:	336	27	309

Содержание учебного плана 2–го года обучения

Раздел 1. Мир физкультуры и спорта

Теория: Инструктажи по технике безопасности. Ознакомление с программой занятий. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

Практика: Ошибки при судействе. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

Раздел 2. Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни

Теория: Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови, сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Практика: Оказание первой помощи при травмах. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Уточнение влияния занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения

Практика: Кроссы. Подвижные игры. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контроль действий противника. Захваты одной или двумя руками. Захваты для поддержания активности. Захваты как способ связи элементов техники и тактики. Захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Практика: Гимнастика. Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъём из виса в упор переворотом, подъём силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3 – 5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке; подводящие упражнения для подседки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Техничко–тактическая подготовка

Теория: Понятие о техники и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, портер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно – оборонительная) умение отдыхать в

процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

Практика: Техничко – тактическое совершенствование.

Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера

Теория: Виды соревнований: личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников.

Практика: Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Раздел 7. Контрольные испытания

Теория: Выполнение тестов.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

Учащиеся:

– усовершенствуют технику вольной борьбы, приобретут опыт выступления на соревнованиях регионального, краевого, всероссийского уровня;

– разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость;

– будут знать основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);

– выполняют разрядные нормативы (80% – второй юношеский разряд).

Личностные:

Учащиеся:

– будут стремиться доводить схватки до победного конца;

– будут проявлять патриотические чувства и гражданскую позицию;

– будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи (приема, схватки, атаки);

Метапредметные:

Учащиеся:

– разовьют коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;

– будут организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах и в группе; – усовершенствуют коммуникативные навыки:

– будут соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (схватки).

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2022 г.	12.07. 2023 г.	42	168	336	4 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01.09. 2023 г.	12.07. 2024 г.	42	168	336	4 раза в нед. по 2 часа

Календарный учебный график 2-го года обучения, на 2023-2024 гг.

1	2	3	4
№	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия
1	02.сен	2	Мир физкультуры и спорта. Правила Т.Б. (подготовка ко дню открытых дверей) Диагностика (подтягивание)
2		2	СФП Диагностика Подвижные игры (футбол)
3		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (отжимание)
4		2	СФП Кроссы (2км)
5		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни
6		2	СФП (отработка броска «Бедро» Кроссы и подвижные игры
7		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни
8		2	СФП (отработка броска «Бедро») Кроссы и подвижные игры
9		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
10		2	Мир физкультуры и спорта. СФП (отработка броска «Бедро») Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни
11		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
12		2	СФП (отработка броска «Мельница»)

13		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
14		2	СФП (отработка броска «Мельница»)
15		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
16		2	СФП (отработка броска «Мельница»)
17		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
18		2	СФП (отработка броска «Мельница»)
19		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
20		2	СФП (отработка броска «Мельница»)
21		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
22		2	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
23		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
24		2	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
25		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
26		2	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
27		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
28		2	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
29		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
30		2	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
31		2	ОФП (Приседание с соперником)
32		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
33		2	ОФП (Приседание с соперником)
34		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
35		2	ОФП (Приседание с соперником)
36		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков

37		2	ОФП (Приседание с соперником)
38		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
39		2	ОФП (Приседание с соперником)
40		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
41		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
42		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков
43		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
44		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков
45		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
46			СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков
47		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
48		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков
49		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
50		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков
51		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
52		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
53		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
54		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
55		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
56		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
57		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
58		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков

59		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
60		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
61		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
62		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
63		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
64		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
65		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
66		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
67		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату) Диагностика
68		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
69		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
70		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
71		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
72		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
73		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
74		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
75		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
76		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
77		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
78		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
79		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
80		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
81		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
82		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
83		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
84		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков

85		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
86		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
87		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
88		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
89		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
90		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
91		2	ОФП (развитие взрывной силы)
92		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
93		2	ОФП (развитие взрывной силы)
94		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
95		2	ОФП (развитие взрывной силы)
96		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
97		2	ОФП (развитие взрывной силы)
98		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
99		2	ОФП (развитие взрывной силы)
100		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
101		2	ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
102		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков
103		2	ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
104		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков
105		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
106		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Футбол
107		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
108		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
109		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
110		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
111		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
112		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)

113		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
114		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату) Диагностика
115		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
116		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
117		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
118		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
119		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
120		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
121		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
122		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
123		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
124		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
125		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
126		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
127		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
128		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
129		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
130		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
131		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
132		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
133		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
134		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
135		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
136		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)

137		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
138		2	ОФП (развитие взрывной силы)
139		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
140		2	ОФП (развитие взрывной силы)
141		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
142		2	ОФП (развитие взрывной силы)
143		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
144		2	ОФП (развитие взрывной силы)
145		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
146		2	ОФП (развитие взрывной силы)
147		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
148		2	ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
149		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков
150		2	ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
151		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков
152		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
153		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Футбол
154		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
155		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
156		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
157		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
158		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
159		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
160		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков

161		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату) Диагностика
162		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
163		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
164		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
165		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
166		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
167		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
168		2	Итоговое занятие. Рекомендации на лето по режиму дня и тренировок

2.2. Условия реализации программы

- зал для борьбы с борцовским ковром;
- душевые кабинки (дев./мал.);
- раздевалки (дев./мал.);
- инвентарь для занятий (тренировочный мешок, гулена, весы, канат, борцовский манекен, мячи);

2.3. Формы аттестации

Методы контроля и управления образовательным процессом

Контроль осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных, тестирование);
- промежуточный (в период между соревнованиями);
- итоговый (по итогам полугодия, года);
- по результатам соревнований разного уровня (внутри группы, с учащимися объединений «Вольная борьба» других образовательных организаций дополнительного образования, районные, городские, краевые и т.д.).

Формы подведения итогов:

- контрольные нормативы;

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП (Приложение № 1);

- контрольные схватки;

Контрольные схватки проводятся 1 раз в неделю для каждого года обучения. Схватки проводятся между учащимися как в своей группе, так и с учащимися других спортивных объединений «Вольная борьба» (ОО ДО).

- выступления на соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

- Тесты.

- Протоколы сдачи контрольных нормативов, тестов.
- Достижения в соревнованиях.

2.5. Методические материалы:

- Приложение № 1 Промежуточный/итоговый контроль (<https://onlinetestpad.com/ru/test/30087> – test – po – volnoj – borbe – Тест по вольной борьбе онлайн) .
- Приложение № 2 Сенситивные периоды развития физических качеств.
- Приложение № 3 Таблица приемно – переводных нормативов.
- Приложение № 4 Обще – подготовительные упражнения.
- Приложение № 5 Специально – подготовительные упражнения.
- Приложение № 6 Специализированные игровые комплексы.
- Приложение № 7 Организация учебно – тренировочного процесса
- Приложение № 8 Методические рекомендации по планированию учебно – тренировочного процесса и проведению занятий в группах продвинутого уровня.
- Приложение № 9 Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся.
- Приложение № 10 Методы тренировок для развития физических качеств.

2.6. Воспитательная работа в объединении « Вольная борьба» и массовые мероприятия Центра

№	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	«День окончания второй мировой войны». Правила поведения учащихся на занятиях и при эвакуации. Техника безопасности.		ул. Архангельская 25
2.	День открытых дверей		ул. Архангельская 25
3.	«Здоровый образ жизни» – занятие – беседа, – рассказ. Использование Приложения «Планка» в ежедневных тренировках.		ул. Архангельская 25
4.	День народного единства. «Силовые игры разных народов»		ул. Архангельская 25
5.	Просмотр соревнований по вольной борьбе		КДД «Русь»
6.	Участие в мастер – классе по созданию новогодних поздравительных открыток для поздравления родных и близких		ул. Архангельская 25
7.	Посещение мастер – классов во время зимних каникул		ул. Архангельская 25
8.	Соревнования «Мы – будущие защитники Отечества»		ул. Архангельская 25

9.	«Дружба всегда победит» беседа о взаимоотношениях в группе		ул. Архангельская 25
10.	«И в шутку и в серьез», занятие – игра		ул. Архангельская 25
11.	«Россия. Покорение космоса», воспитательное мероприятие, посвященное Дню космонавтики		ул. Архангельская 25
12.	Участие в акции «Ветеран живет рядом»		ул. Архангельская 25

Взаимодействие тренера – преподавателя с родителями в объединении «Вольная борьба»

№ п/п	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	Организационное родительское собрание для 1 – го года обучения. Обновление информационных родительских групп в WhatsApp.		ул. Архангельская 25
2.	Открытое занятие для родителей		ул. Архангельская 25
	Общее родительское собрание Центра.		ул. Архангельская 25
3	Родительское собрание объединения. Итоги за полугодие. Подготовка к Новогодним мероприятиям. План мероприятий на зимние каникулы.		ул. Архангельская 25
4.	Открытое итоговое занятие для родителей		ул. Архангельская 25
5.	Родительское собрание.. План работы объединения в летний период. Отчет за учебный год и итоги освоения ДООП. Перспективный план работы объединения на 2022 – 2023 учебный год		ул. Архангельская 25
6.	Общее родительское собрание Центра. Праздничное мероприятие «Хабаровские огоньки», посвященное окончанию учебного года		ул. Архангельская 25

Планируемое участие в традиционных соревнованиях

Месяц	Названия соревнований.
Сентябрь	Первенство города Хабаровска по вольной борьбе
	Первенство хабаровского края по вольной борьбе
	Турнир "Золотая Осень" по греко – римской борьбе
Октябрь	Первенство ДФО (дальневосточного федерального округа) по вольной борьбе.
Ноябрь	Всероссийский турнир по вольной борьбе посвященный памяти Ерофея Хабарова. г. Хабаровск.

	Дальневосточный турнир по вольной борьбе среди юношей на призы памяти заслуженного тренера СССР Бориса Николаевича Веселова. Амурская область.
	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров.
Декабрь	Новогодний турнир по спортивной борьбе. Г. Хабаровск.
	Новогодний турнир по спортивной борьбе. г. Владивосток.
Январь	Фестиваль по вольной борьбе. г. Хабаровск
	Открытый турнир КГБУК КДД "Русь" по вольной борьбе
Февраль	Открытый турнир по вольной борьбе «Защитник Отечества» г.Хабаровск
	Дальневосточный турнир по вольной борьбе среди юношей, на призы «Ж/Д Якутии».
Март	ДФО по вольной борьбе среди юниоров г.Хабаровск
Апрель	Всероссийский турнир по вольной борьбе памяти А. Ковалева. г. Благовещенск.
	Чемпионат России по вольной борьбе
	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров
	Всероссийский турнир по вольной борьбе "КУБОК МЭРА Г.ХАБАРОВСКА"
Июнь	Первенство по вольной борьбе "Здравствуй лето".

3. Список литературы

Список литературы для тренера – преподавателя:

1. Борьба Көрәш: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007.-121 с.
2. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
4. Дзюдо от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский.- М.: Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.
5. Ельдепов В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ.- 2011.-72 с.
6. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп..- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.
8. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и

этноспорта России, 2013.- 16 с.

9. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.

10. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.

11. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.

12. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпединиверситета., 1998. – 236 с.

13. Никитушкин В. Г.: Москомспорт - справочники и методические пособия Современная подготовка юных спортсменов от 1/2009, стр. 51 - 69

14. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.

15. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.

16. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. 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.-216с

17. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.

18. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (личностные и метапредметные результаты)

19. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

20. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03.

21. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

Список литературы для обучающихся:

1. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан – Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989. – 144 с.

2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. – 16 с.
 3. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно – подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
 4. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА – М, 2011. – 292 с.
 5. Миндиашвили, Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.
 6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов – М: Высшая школа, 1997
 7. «Физическая культура», учебное пособие, под ред. В.А. Коваленко, изд – во АСВ, Москва, 2000 г.
 8. Физкультура и спорт. – Москва, 2010 – 2017 г.г.
- Видеоматериалы:
1. Чемпионат мира, 2018 – 2019 г.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZrNdRYa8zgw>
 2. Международный турнир на приз Алиева С.Ю., 2019 г.
[https://karate.ru/news/2019 – 05 – 01/50 – j – mezhdunarodnyj – turnir – po – volnoj – borbe – pamyati/](https://karate.ru/news/2019-05-01/50-j-mezhdunarodnyj-turnir-po-volnoj-borbe-pamyati/)
 3. Первенство Россия, 2019 г. :
http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti_s_kovra/online_videotransljacija_pervenstva_rossii_po_vol_noj_bor_be_sredi_junoshej_v_naro_fominske
 4. Международный турнир на приз главы республики Бурятия 2019 г.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok8L1XTTq7Q>

