



**Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(МАУ г. Нижневартовска «СШОР»)**



УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАУ г. Нижневартовска «СШОР»
К.С. Березин

**ПРОГРАММА
по виду спорта ВОЛЬНАЯ БОРЬБА
для спортивно-оздоровительных групп**

Подготовил: Халитов В.Р. (Тренер), Запрягаев В.М. (Тренер)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка.....	3
1.	Нормативная часть.....	4
1.1.	Цели и задачи работы спортивно-оздоровительных групп.....	4
1.2.	Режим тренировочной работы.....	6
2.	Методическая часть рабочей программы.....	7
2.1.	Воспитательная работа	8
2.2.	Средства и методы тренировочного процесса.....	9
3.	Организационно-методические указания	11
3.1.	Организация тренировочного процесса	11
3.2.	Планирование годовичного цикла в спортивно-оздоровительных группах.....	12
3.3.	Программный материал для теоретических занятий.....	14
3.4.	Практический материал	15
	Список литературы.....	19

