

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Принято»
на заседании педагогического совета
Протокол № 8 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____ О.В. Трофимова
Приказ от 31.08.2022 г. № 157-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Программа разработана на основе Приказа Минспорта России от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Возраст занимающихся 8-18 лет
Срок реализации программы – 6 лет

Составители:

Прилипухова Ж.С. – зам. директора по УВР МБУДО «ДЮСШ №1»
Колганов О.В. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – греко-римская борьба. Отличительные особенности греко-римской борьбы.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

3. Методическая часть

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объемы учебных нагрузок.
- 3.3. Методические рекомендации.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

4. План воспитательной и профориентационной работы

5. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.
- 5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Информационное обеспечение программы

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Греко-римская борьба» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ».

Уровень сложности программы – базовый. Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой, воспитание потребности для занятия спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта греко-римская борьба;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия греко-римской борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей

их организма и современных тенденций развития спортивной борьбы. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации многолетнего учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней подготовки юных борцов. Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Принципы реализации программы:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

1.2. Характеристика вида спорта греко-римская борьба.

Отличительные особенности.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века.

С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года – чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы – ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском коврике, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведется борьба – это желтый круг, диаметром 9

метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр – «зона пассивности». Борцов делят на категории в зависимости от возраста. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по дополнительной предпрофессиональной программе составляет 6 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу первого года обучения 8-9 лет. На обучение по предпрофессиональной программе по греко-римской зачисляются лица, достигшие возраста и прошедшие индивидуальный отбор, выполнившие нормативы по общей физической подготовке, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Продолжительность занятий по годам обучения составляет:

1-2 годы обучения - 6 академических часов в неделю (три занятия по 2 академических часа);

3-4 годы обучения - 8 академических часов в неделю (четыре занятия по 2 академических часа);

5-6 годы обучения - 10 академических часов (пять занятий по 2 академических часа).

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием на учебный год. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

| Уровень сложности программы | Год обучения | Максимальное кол-во часов в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|-----------------------------|--------------|------------------------------------|---|-------------------------------|---|
| Базовый уровень сложности | 1 | 6 | 8-9 | 15 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, техника |
| | 2 | 6 | 9 | 15 | |
| | 3 | 8 | 10 | 15 | |
| | 4 | 8 | 12 | 15 | |
| | 5 | 10 | 12 | 15 | |
| | 6 | 10 | 13 | 15 | |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав группы.

1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе являются:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

– знание истории развития вида спорта греко-римская борьба;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий греко-римской борьбой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта: греко-римская борьба»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта греко-римская борьба;
- овладение основами техники и тактики вида спорта греко-римская борьба;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта греко-римская борьба;
- знание требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта греко-римская борьба.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта греко-римская борьба специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта греко-римская борьба;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта греко-римская борьба;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебно-тренировочного процесса.

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения и рассчитан на 42 недели в году для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 10 недель самостоятельная работа учащихся, на период их активного отдыха.

Учебный план определяет:

- объем учебных часов по виду спорта греко-римская борьба (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание учебного плана определено наличием учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности и распределяется следующим образом:

- обязательные предметные: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;
- вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- спортивное и специальное оборудование до 10 % от общего объема учебного плана;
- специальные навыки 5-10 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
|-------|---|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области % | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 % | 10 % | 8 % | 8 % | 8 % | 8 % |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 % | 20 % | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % |
| 1.3. | Вид спорта греко-римская борьба | 45 % | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% |
| 2. | Вариативные предметные области % | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 8 % | 8% | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| 2.3. | Специальные навыки | 7 % | 7% | 7% | 7 % | 7 % | 7 % |
| 3. | Самостоятельная работа | 4 % | 4 % | 4 % | 4 % | 4 % | 4 % |
| 4. | Промежуточная аттестация | 1 % | 1 % | 1 % | 1 % | 1 % | 1 % |
| | Итого: | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

2.2. План учебно-тренировочного процесса

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
|-------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Обязательные предметные области (кол-во часов) | | | | | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 25 | 25 | 27 | 27 | 33 | 33 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 50 | 50 | 84 | 84 | 105 | 105 |
| 3. | Вид спорта греко-римская борьба | 115 | 115 | 152 | 152 | 190 | 190 |
| | Вариативные предметные области (кол-во часов) | | | | | | |
| 4. | Различные виды спорта и подвижные игры | 12 | 12 | 17 | 17 | 22 | 22 |
| 5. | Спортивное и специальное оборудование | 20 | 20 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 6. | Специальные навыки | 18 | 18 | 23 | 23 | 29 | 29 |
| 7. | Самостоятельная работа | 10 | 10 | 13 | 13 | 16 | 16 |
| 8. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | Кол-во часов в неделю по годам обучения | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| | Итого: | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; требования техники безопасности в процессе реализации программы, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Целью тренировки являются подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: *избранные соревновательные упражнения* - это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта; *специально подготовительные упражнения* включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины; *общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

| № п/п | Наименование разделов | Краткое содержание разделов |
|-------|---|--|
| 1. | Место и роль физической культуры | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. |
| 2. | История развития избранного вида спорта | Возникновение и развитие греко-римской борьбы в мире, в России. |
| 3. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | Календарь спортивных соревнований. Краткая характеристика соревнований, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде. |
| 4. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта. Общероссийские антидопинговые правила. |
| 5. | Сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем органов. |
| 6. | Гигиенические знания, умения и навыки | Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом, гимнастическому залу и оборудованию. Навыки личной гигиены. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. |
| 7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения. |
| 8. | Основы спортивного питания | Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. |
| 10. | Требование техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь | Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировки. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. |
| 11. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе | Значение и содержание врачебного контроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, |

| | | |
|-----|---|--|
| | занятий спортом | перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу. |
| 12. | Профессиональная подготовка | Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. |
| 13. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки. |
| 14. | Психологическая подготовка | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально - психологическая подготовка. |
| 15. | Правила судейства и проведение соревнований | Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. |
| 16. | Единая всероссийская спортивная классификация | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов |

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в греко-римской борьбе, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсменов.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие

мускулатуры, улучшение координационной способности. Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения, лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести 25 противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы.

Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват рук (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы. Упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову. Упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения.

Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в само страховке и страховке партнеров.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении и приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног, атакованными при бросках подворотом и др.

Вид спорта – греко-римская борьба

Техническая подготовка (1 год обучения).

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием

1. *Рычагом.* Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя, разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.
2. *Захватом рук сбоку.* Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.
3. *За себя захватом рук сбоку.* Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты «забеганием»

1. *Захватом шеи из-под плеча.* Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).
2. *С ключом и предплечьем на шею.* Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом

1. *С ключом и захватом подбородка.* Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.
2. *С ключом и захватом плеча другой руки.* Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ

1. *Одной рукой сзади.* Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ногами атакующего.
2. *Двумя руками сзади.* Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ногами атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
3. *С упором головой в плечо.* Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.
4. *Толчком противника в сторону.* Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.
5. *Рывком за плечи.* Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а) выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата; б) выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке.

Переворот рывком за руку

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом

1. *Захватом руки (сверху, снизу) и шею.* Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.
2. *Захватом руки через плечо.* Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой с боку.

Примерная комбинация приемов

Перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Техническая подготовка (2, 3 год обучения).

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием

1. *За дальнюю руку сзади - сбоку.* Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.
2. *За разноименное запястье сзади - сбоку.* Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.
3. *Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.* Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием

1. *С ключом и захватом предплечья изнутри.* Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.
2. *Захватом шеи из-под плеч.* Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевороты выседом захватом руки под плечо.
3. *Переворот прогибом с рычагом.* Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к ковра. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.
4. *Переворот накатом.* Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковра и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ:

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов:

Переворот захватом сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища внизу. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком

Захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушкой)

1. *Захватом руки сверху.* Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.
2. *Захватом руки снизу.* Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подворотом

1. *Захватом шеи с плечом.* Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сгибание хватом плеча и шеи; б) бросок прогибом хватом туловища с рукой.
2. *Захватом руки под плечо.* Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом хватом туловища.
3. *Бросок поворотом (мельница).* Хватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод хватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом хватом шеи с плечом сверху.

Сбивание

1. *Захватом руки.* Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с хватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с хватом разноименной руки и туловища спереди.
2. *Сбивание хватом руки и туловища.* Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом хватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом хватом руки.
2. Бросок подворотом хватом руки через плечо – защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком хватом руки.
3. Сбивание хватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом хватом руки через плечо.
4. Сбивание хватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя хватом руки двумя руками.
2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, хватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя хватом руки двумя руками; в) переворот через себя хватом туловища с рукой.

Тактика.

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Техническая подготовка (4 год обучения).

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием

1. *Захватом плеча и другой руки снизу.* Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход вверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.
2. *За себя ключом с хватом подбородка.* Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с хватом запястья.

Перевороты перекатом

1. *Захватом шеи и туловища снизу.* Защиты: а) упираться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. *Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.* Защита: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. *Обратным захватом туловища.* Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом

1. *Захватом туловища с рукой.* Защита: прижаться тазом к коверу и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. *Захватом туловища.* Защита: прижаться тазом к коверу и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов

1. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье – переворот рычагом.

2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

3. Накат за туловище. Защита: прижать таз к коверу и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке.

Перевод нырком за туловище с рукой

Защита: отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном

Захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом

Захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Бросок поворотом (мельница)

Захватом руки на шее и туловище. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Броски прогибом

1. *Захватом туловища с рукой сбоку.* Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. *Захватом шеи и туловища сбоку.* Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

3. *Захватом руки и туловища сбоку.* Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания

1. *Захватом туловища.* Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки и шеи; б) бросок прогибом с хватом рук сверху.
2. *Захватом туловища с рукой.* Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом с хватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов

1. Сбивание хватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.
2. Бросок подворотом хватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание хватом руки и туловища.
3. Бросок подворотом хватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом хватом туловища с рукой сбоку.
4. Сбивание хватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.
5. Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание хватом туловища.
6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание хватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот хватом плеча и шеи.
2. Дожим хватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя хватом руки и шеи; б) накрывание через высед хватом руки и ноги.
3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Тактика.

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д. Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года в 2-х турнирах. Соревнования типа «открытый ковер» должны проводиться 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год – около 15.

Техническая подготовка (5 год обучения).

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием

1. *Обратным ключом.* Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя хватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.
2. *Обратным хватом туловища.* Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием

Захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом

1. *С ключом и подхватом захваченной руки.* Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

2. *Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.* Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

Бросок прогибом

Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок обратным захватом туловища – защита: лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечьем изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком

За одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок с захватом запястья.

Перевод нырком

За туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом

1. *За разноименную руку снизу и запястье другой руки.* Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. *Захватом руки и другого плеча снизу.* Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом

1. *Захватом туловища с рукой.* Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. *Захватом рук сверху.* Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3. *Захватом руки и туловища.* Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.
2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.
3. Дожим за одноименную руку спереди - сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.
4. Дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

Тактика.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Перед соревнованиями подготовка должна быть не менее 5-ти месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований должно быть не менее 3-х. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день – 2. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год – около 30.

Техническая подготовка (6 год обучения).

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием

1. *Захватом шеи из-под дальнего плеча.* Защита: прижать захватываемую руку туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.
2. *За себя захватом предплечья изнутри и подбородка.* Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.
3. *За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.* Защиты: а) отвести руку вперед-в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием

Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом

Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом

За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища

Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации

1. Переворот хватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер – накат хватом предплечья и туловища сверху.
2. Бросок прогибом хватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом хватом руки и подбородка.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом

1. *Хватом руки и другого плеча сверху.* Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприемы: бросок прогибом хватом руки снизу и туловища.
2. *Хватом руки сверху.* Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом хватом туловища.
3. *Хватом руки на плечо.* Защиты: а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом хватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом хватом шеи и туловища сбоку.

Захватом шеи с плечом

В обратную захваченной руке сторону. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание хватом шеи с плечом; б) бросок прогибом хватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом (мельница)

Обратным хватом запястий. Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком хватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным хватом туловища.

Броски прогибом

1. *Хватом шеи с ключом.* Защита: приседая, упереться рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом хватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
2. *Хватом руки.* Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.
3. *Хватом ключом руки сверху и шеи.* Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.
4. *За туловище.* Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
5. *Хватом шеи и туловища.* Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом хватом рук вверх – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом хватом руки и шеи.
2. Бросок прогибом хватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом хватом руки и туловища.
3. Бросок прогибом хватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание хватом туловища с рукой.
4. Перевод нырком с хватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание хватом шеи и туловища.
5. Бросок подворотом хватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание хватом туловища.

Тактика.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований должно быть не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать 2 раза в месяц. Количество схваток в день - 2. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Общее количество схваток в год – около 40.

Тактическая подготовка.

Тактика - это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами и т.д.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у спортсмена способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение борцов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого спортсмена.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать обучающимся о различных тактических вариантах ведения боя;
- показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;
- изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена и выступлений в соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой в программе понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества.

Главными методами психологической подготовки в рамках Программы являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

Знание основ судейства.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований по греко-римской борьбе и грамотно ими пользоваться. Обучающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

3.2. Объемы учебно-тренировочных нагрузок.

| Год обучения | Максимальное кол-во часов в неделю | Занятий в неделю | Максимальное кол-во часов в год |
|--------------|------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1-2-ой | 6 часов | 3 | 252 часа |
| 3-4-ый | 8 часов | 4 | 336 часов |
| 5-6-ой | 10 часов | 5 | 420 часов |

3.3. Методические материалы.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые,

индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

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

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Помимо занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий борьбой, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута

туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%.

4. Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

6. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий.

1. Занятия по борьбе в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. За 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

4. Во время тренировочной схватки по свистку тренера, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

5. Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств; каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

6. Особое внимание на занятиях избранным видом спорта тренер должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

7. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю. При всех бросках атакующий использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

8. На занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

9. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Требования безопасности по окончании занятия:

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

Техника безопасности при проведении спортивных соревнований

Общие требования безопасности.

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда;

2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви,

соответствующих виду спорта.

4. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

5. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

6. Во время соревнований участники должны соблюдать правила.

7. Участники, допустившие нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом соревнований.

Надеть спортивную обувь и одежду, провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

Требования безопасности во время соревнований.

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.

2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку).

Требования безопасности по окончании соревнований.

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) немедленно прекратить соревнования (занятия) и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара тренер и главный судья соревнований обеспечивают эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №1» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Воспитательная работа в ДЮСШ направлена на:

1. Укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся.
2. Повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
3. Формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом.
3. Нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов и воспитанников.
4. Снижение уровня безнадзорности детей.
5. Положительное поведение в школе, в спортивной школе и социуме.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и

жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;

- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

План воспитательной работы на учебный год

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|
| 1 | Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой | Ежегодно до 01.09 |
| 2 | Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы) | В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими) |
| 3 | Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители) | Согласно проведению соревнований |
| 4 | Просмотр тренировок лучших спортсменов России | На тренировочных мероприятиях и соревнованиях |
| 5 | Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам России. | По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ №1» |
| 6 | Беседы и лекции о спортивной жизни города и России, о жизни и спортивных достижениях борцов, чей опыт используется в педагогической работе. | 2-3 раза в квартал |
| 7 | «Активный отдых - каким он должен быть»: - Посещение местных достопримечательностей, - прогулки в парках | В течение учебного года, при поездках на соревнования и учебно-тренировочные сборы в другие города |
| 8 | Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена» | В течение учебного года |
| 9 | Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни. | В течение учебного года |
| 10 | Беседы с обучающимися «О вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека» | В течение учебного года |
| 11 | Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств», «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Гимн Российской Федерации» | В течение учебного года |
| 12 | Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах» | В течение учебного года, перед каждыми каникулами |
| 13 | Беседы на тему: «Права и обязанности обучающихся ДЮСШ», | В течение учебного года |

| | | |
|----|--|-------------------------|
| | «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий» | |
| 14 | Основные спортивные понятия: «Основные термины в избранном виде спорта» | В течение учебного года |
| 15 | Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства | По мере необходимости |
| 16 | Дни рождения обучающихся: • День именинника | В течение учебного года |
| 17 | Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году. | Декабрь, январь |
| 18 | Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей | Июнь |
| 19 | Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. | В течение учебного года |

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на этапы, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности обучающегося, определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения

спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей»; проведение экскурсий в спортивное общество; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися 6 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по «защите» будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой «любви к детям» и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера-преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольные нормативы для зачисления в группу 1, 2-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 45 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| | Вис на согнутых (угол 90 ⁰) руках (не менее 2 сек) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 3 раз) |
| | Подъем туловища на спине за 20 сек (не менее 4 раз) |

Контрольные нормативы для зачисления в группу 3-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 40 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| | Вис на согнутых (угол 90 ⁰) руках (не менее 3 сек) |
| | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 3 раз) |
| | Подъем туловища на спине за 20 сек (не менее 5 раз) |

Контрольные нормативы для зачисления в группу 4, 5-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 30 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| | Вис на согнутых (угол 90 ⁰) руках (не менее 3 сек) |
| | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 4 раз) |
| | Подъем туловища на спине за 20 сек (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Выполнение спортивного разряда: 3-2 юношеский разряд

Контрольные нормативы для зачисления в группу 6-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 25 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Силовая | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз) |

| | |
|----------------------------|---|
| выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 43 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 4 раз) |
| | Подъем туловища на спине за 20 сек (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Выполнение спортивного разряда: 1 юношеский разряд – 3 разряд

Перевод обучающихся по годам обучения дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Выполнение контрольных (контрольно-переводных) нормативов:

- от 0 до 40% от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;
- от 40 до 70% от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;
- от 70 до 85% от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;
- от 85 до 100% от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

1. История развития греко-римской борьбы.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
8. Понятие о процессе спортивной подготовки.
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.
12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
17. Медицинский контроль и самоконтроль.
18. Восстановительные мероприятия при занятиях баскетболом.
19. Техника безопасности на занятиях.
20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
21. Правила соревнований. Обязанности судей.
22. Общепризнанная экипировка борца.

23. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
26. Основные системы организма человека и их функции.
27. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях греко-римской борьбой.
28. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
29. Разрешенные спортивные добавки в греко-римской борьбе.
30. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности;
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- Перевод обучающихся на следующий год обучения Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся;
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся 5 и 6 годов обучения, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

Методика проведения контрольных тестирований

1) *Бег 30 м.* Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Попытка не засчитывается: - при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее; - при выполнении отталкивания с предварительного подскока; - при отталкивании ногами поочередно; - при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3) *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; - разновременное разгибание рук.

4) *Подтягивание на высокой перекладине* выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки, при которых

выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - пальцы разомкнуты «из замка»; - смещение таза.

б) *Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке*, ноги не касаются пола. Участник выполняет максимальное количество подъемов ног.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

6.1. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Литература по виду спорта

1. Астахов С.А. «Технология планирования тренировочных этапов скоростно - силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев» автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.
2. Верхошанский Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт. 1980.
4. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека /М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994.
5. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе, утвержденная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (2004г.).
6. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. – М.: УМО.
7. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности /В.И. Лях. Физическая культура в школе. – 1996
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.: Физическая культура, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.
10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980.

13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Федерация спортивной борьбы <http://www.wrestrus.ru/>