



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

дополнительного образования «Спортивная школа Единоборств»
Коркинского муниципального округа
(МКУДО «Спортивная школа Единоборств» КМО)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 4
от «05» мая 2023 г.

Утверждаю
Директор

МКУДО «Спортивная школа
Единоборств» КМО



/В.В. Сарсынбаев/

Приказ от «05» мая 2023 г. № 15/1

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (от 30 ноября 2022 г. № 1091) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478) и федерального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403)

г. Коркино, 2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) составлена с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091 и с учетом типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также:

Программа предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в МКУ ДО «Спортивная школа Единоборств» Коркинского муниципального округа.

Спортивная борьба (дисциплина греко-римская) – контактный вид спорта, единоборство. Дисциплина с олимпийским статусом, в которой схватка происходит один на один.

Официальные соревнования по спортивной борьбе проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

– соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;

– стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке боксеров

– повышения сохранности контингента обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

– повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

– возрастания популярности занятий спортом и спортивной борьбой, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовке конкурентно способных борцов, обеспечивающих наивысшие спортивные достижения.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Деятельность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки направлена на:

- отбор одаренных детей и подростков;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и подростков;
- формирование знаний, умений, навыков в области дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – греко-римская борьба;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта – греко-римская борьба.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей по подготовке квалифицированных спортсменов.

Цель данной Программы: Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
- создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучающимися любого возраста и степени подготовленности;
- воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская), предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

Характеристика вида спорта «Спортивная борьба» дисциплина(греко-римская)

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, прижать лопатками к коврику и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки её зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к обучающимся 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.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать её в свою пользу. Здесь необходима мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Греко-римская борьба развивает силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений и чувство равновесия. Так как схватки борцов быстротечны, то для победы в поединке необходимы хорошие скоростные и силовые качества, выносливость к мышечным нагрузкам с большим перепадом интенсивности.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положение атлета, при котором ковра касаются только ноги, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондат, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижными играми, особенно популярно регби. Приемы отрабатывают на манекене (или чучеле), и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, станочная тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), силовые упражнения на шею, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, отрабатывать повороты бедра.

Спортивная борьба (греко-римская) является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Структура системы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Спортивная подготовка борцов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе не ограничен

Настоящая Программа предназначена для подготовки борцов по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки (до 4 лет);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства не ограничен;

➤ **Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 4 года.

➤ **Тренировочный этап (спортивной специализации):**

- Этап начальной спортивной специализации (до 3-х лет обучения), направлен на: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по греко-римской борьбе, уточнение спортивной специализации;

- Этап углубленной спортивной специализации (св. 3 лет), направлен на: совершенствование техники греко-римской борьбы, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

этап совершенствования спортивного мастерства направлен на повышение общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечения участия в официальных спортивных мероприятиях, соревнованиях и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и
наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	до 4 лет	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4 года	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Годичное циклирование тренировок. Современное представление о планировании подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С); восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание

уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6 - 9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл также разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно- тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировок в спортивно – оздоровительном лагере, учебно-тренировочные сборы и по индивидуальным планам на период активного отдыха.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

- на этапе начальной подготовки-2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе специализации)-3 –х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До одного года	свыше одного года	до трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

Теоретическая подготовка

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	5 - 10%
Общая и специальная физическая подготовка	20-25%
Избранный вид спорта - греко-римская борьба	не менее 45%
Другие виды спорта и подвижные игры	5 - 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15%
Самостоятельная работа обучающихся	до 10%

Организация тренировочного процесса начинается с комплектования групп в начале учебного года, с сентября месяца. Однако, это не исключает возможности приема в группы начальной подготовки на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с медицинским допуском от врача.

Поступающие сдают тесты индивидуального отбора для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий этап подготовки.

По итогам освоения Программы обучающиеся проходят итоговую аттестацию, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта - греко-римская борьба и сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта – греко-римская борьба, в рамках Программы строится в зависимости от контингента занимающихся и задач, стоящими перед каждой группой и условий подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия (физическая, технико-тактическая, психологическая, профессиональная подготовка), сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (теоретические, практические);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в одну группу для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Многолетняя подготовка борца строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных борцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице № 5 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Следует иметь в виду, что чувствительные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Содержание и методика работы по предметным областям и этапам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Этап начальной подготовки (до 4-х лет)

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта – греко-римской борьбы, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи на этапе начальной подготовки:

1. привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортом;
2. укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
3. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
4. постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
5. разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
6. освоение основ техники по виду спорта – греко-римская борьба;
7. подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
8. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта греко-римская борьба;
9. Участие в соревнованиях.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки на начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для греко-римской борьбы. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Методика контроля: контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации 3- 4 года)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (до 3 лет обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения).

Этап начальной спортивной специализации.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативные требования по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

1. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
2. овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
3. подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
4. выполнение нормативов спортивных разрядов
5. приобретение навыков в организации и проведение соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации.

Формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

1. создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки;
2. воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
3. совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта – греко-римская борьба;
4. Подготовка и выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по общефизической и специальной подготовке;
5. Приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта греко-римская борьба;
6. Приобретение навыков организации и проведении соревнований;
7. Приобретение навыков в судейской практике.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

Совершенствование техники греко-римской борьбы:

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля: система контроля на учебно-тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля:

- 1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);
- 2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

Участие в соревнованиях:

Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Содержание и методика работы учебно-тренировочного процесса в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовке по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы борец мог правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия) в форме бесед, лекций или непосредственно в процессе тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- ✓ историю развития избранного вида спорта;
- ✓ основы философии и психологии греко-римской борьбы;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- ✓ уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- ✓ требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Учебный план по теоретической подготовке (час.)

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки							
		НП		Тренировочный этап					ССМ
		1 г	св. 1 г	1	2	3	4	5	1-2 г.о.
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2	2			
2.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	2	2	2	3	3	3	6
3.	История развития спортивной борьбы (греко-римская борьба).	1	2	2	2	2	2	3	
4.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность					1	3	3	5
5.	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	3	3	3	3	3	5
6.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	3	3	3	3	3	5
7.	Основы спортивного питания.	1	1	2	2	2	2	2	3
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	2	1	1	2	2	2	3
9.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность			3	3	4	5	5	7
10.	Основы философии и психологии спортивных единоборств;	2	2	3	3	3	5	6	7
11.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	3	3	3	3	4	6	7
12.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	4	4	4	5	6	7
13.	Требования техники безопасности при занятиях.	1	1	2	2	4	5	6	7
	Всего	16	20	31	31	36	41	46	62

Содержание теории и методики физической культуры и спорта (для всех этапов обучения)

Тема 1. История развития спортивной (греко-римской) борьбы.

Характеристика греко-римской борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие греко-римской борьбы как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по греко-римской борьбе. Сильнейшие борцы дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль спортивной (греко-римской) борьбы как вида спорта.

Организация федерации спортивной (греко-римской) борьбы в России. Международная федерация спортивной (греко-римской) борьбы.

Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые

достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие спортивной (греко-римской) борьбы в мире.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

Тема 3. Основы философии и психологии спортивных единоборств;

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники.

Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры.

Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Тема 4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие обучающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс

формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок.

Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка.

Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании.

Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект занятия. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Тема 5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Тема 6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

Тема 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных

навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Тема 8. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

Тема 9. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 10. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Тема 11. Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.

Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема 12 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов.

Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Тема 13 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за

неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Практическая подготовка в учебно-тренировочном процессе в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

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.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная.

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, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

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, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, 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; пережат через стоящего на четвереньках; пережат 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 противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, 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. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Другие виды спорта и подвижные игры

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	

Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

Техническая подготовка

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Обучение на различных этапах подготовки отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

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 борца 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 ковре.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства

соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической

регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и, в то же время, становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер может делать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относят:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед учреждениями дополнительного образования, реализующими программы спортивной подготовки, деятельность которых направлена на развитие спорта, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретическая подготовка настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ, реализующих дополнительные образовательные программы по спортивной подготовке, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятий; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для обучающихся предусмотрены:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Объем максимальных тренировочных нагрузок и содержание учебно-тренировочных занятий

В мезоцикле этапа непосредственной соревновательной подготовки следует разместить четыре микроцикла: 1-й - переходный, 2-й и 3-й - развивающие (базовые), 4-й - подводящий.

Переходный микроцикл. Цель - обеспечить полноценное протекание процессов восстановления разрушенных структур в мышцах, миокарде и запасов гормонов в клетках желез эндокринной системы.

Основная идея реализации цели микроцикла: после выступления в соревнованиях у спортсменов в мышцах и миокарде наблюдается значительное количество разрушенных митохондрий и миофибрилл, истощение запасов гормонов в крови, кроме этого - травмы, а именно: ушибы, ссадины, надрывы мышц и др. Поэтому необходимо создать условия для полноценного и эффективного восстановления эндокринной системы и медицинской реабилитации. Восстановления эндокринной системы можно добиться в том случае, когда с помощью стрессовых упражнений удастся стимулировать синтез гормонов в железах. Этот процесс обеспечивается при соблюдении следующих мероприятий:

- ежедневной стрессовой нагрузки малого объема, конкретнее, силовых тонизирующих упражнений - по одной суперсерии на все основные мышечные группы (сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание ног),

- ежедневной анаэробной нагрузки для увеличения аэробных возможностей мышц. Этот методический прием реализуется с помощью упражнений скоростно-силового характера, выполняемых при участии алактатного механизма энергообеспечения. Например, отжимание из упора лежа выполняется с интенсивностью 70%. Продолжительность упражнения не более 20 с, всего около 10 отжиманий. В этом случае в каждом сокращении

мышц участвуют окислительные и большая часть гликолитических мышечных волокон, но все они функционируют в алактатном режиме энергообеспечения мышечной деятельности. При этом в мышечных волокнах тратятся запасы АТФ и КРФ. После выполнения упражнения с интервалом отдыха 45-60 с происходит ресинтез АТФ и КРФ в окислительных мышечных волокнах преимущественно за счет аэробного гликолиза, путем образования АТФ в митохондриях. В гликолитических мышечных волокнах основной объем АТФ образуется путем анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата, однако и в гликолитических мышечных волокнах имеются митохондрии, и при умеренном закислении они активно функционируют, образуют молекулы АТФ для ресинтеза КРФ. Поскольку после кратковременной работы значительного закисления мышц и крови не наблюдается, то митохондрии нормально функционируют, и в этом случае создаются условия для их интенсивного синтеза. Количество таких упражнений для различных мышц в этом микроцикле должно быть относительно мало, примерно 30-70% от максимально возможного объема. Снижение объема нагрузки необходимо для обеспечения энергетического резерва разворачивания пластических реабилитационных процессов.

Предположим, что спортсмен тренируется один раз в день, тогда тренировка должна состоять из нескольких частей, как это указано ниже.

Понедельник.

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин - 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.

- Стретчинг.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин (Примечание. Все действия производятся в истинно аэробном режиме с ЧСС 100-150 уд/мин, однако отдельные двигательные действия длительностью 1-2 с можно выполнять с интенсивностью около 70%)

- Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах живота и рук (например, бросок через бедро подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка (тонизирующая), по одному или два круга с суперсериями для мышц ног и спины. После каждой суперсерии для двух мышечных групп этих же мышц выполняется стретчинг, усиливающий эффект силовой тренировки.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Вторник.

Вводная часть (разминка) - то же, что в понедельник.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.
- Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах ног и спины (например, бросок прогибом через спину подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник, но для мышц живота и рук.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Среда.

Вводная часть (разминка) - то же, что в понедельник.

Основная часть.

- То же, что в понедельник.
- Аэробная подготовка с помощью силовой выносливости с интенсивностью 70%. Выполняются упражнения для мышц живота и рук в режиме 10 двигательных действий - 45-60 с отдыха для данной мышцы, но работа для другой выбранной мышечной группы (например, отжимания от пола 10 раз быстро и упруго, смена позы и подтягивание на низкой перекладине, всего выполняется около 30-50 кругов, затем начинают выполнение

упражнений для другой пары мышц, например сгибание и поворот туловища в левую сторону, а через 20 с - в правую, этот круг повторяется 30-50 раз). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Четверг.

Вводная часть (разминка) - то же, что и в понедельник.

Основная часть.

- То же, что и в понедельник.

• Аэробная подготовка с помощью упражнений силовой выносливости с интенсивностью 70% для мышц ног и спины (например: из упора сзади в положении сидя на ковре подъем таза с помощью одной ноги 10-20 раз, затем нога меняется и упражнение повторяется, всего 30-50 кругов. Другая серия упражнений может включать приседание с партнером на плечах, всего 10-20 раз, через 20 с спортсмен ложится на живот и выполняет разгибание спины; лучше использовать скамейку или "козла" с удержанием в руках за головой гантелей весом от 5 до 20 кг или штанги, всего 30-50 кругов). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и во вторник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Пятница

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин,
- Силовые упражнения для ММВ - как и в понедельник.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

В пятницу следует провести восстановительные мероприятия и использовать баню для сгонки веса. Совсем не обязательно сбрасывать 3-5 кг, достаточно 1-2 кг с последующим приемом 200-500 мл воды и таблеток аспаркама (3-5 штук по 0,5 г), поваренной соли (3-5 г), глюканата кальция (3-5 таблеток по 0,5 г), 5-10 таблеток поливитаминов "Центрум". Задача заключается в приобретении знаний и навыков управления сгонкой веса без потери работоспособности.

Суббота и воскресенье.

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.

- Стретчинг.

Основная часть.

• Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин. Проводятся спарринги продолжительностью до 1 мин в аэробном режиме с ЧСС до 170 уд/мин (однако отдельные соревновательные двигательные действия длительностью 3-8 с можно выполнять с интенсивностью около 70%). Всего 5-7 спаррингов.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Содержание тренировочных нагрузок в развивающих микроциклах (втором и третьем) принципиально не меняется. Увеличиваются объем тренировочной работы аэробной направленности до 60-90 мин, количество суперсерий при выполнении силовых тренировок в понедельник и во вторник - до 3-6 суперсерий. Возрастает длительность спарринга до 2 мин, а их количество может дойти до 10. Продолжительность технико-тактических занятий также может быть увеличена до 60-90 мин. Поскольку суммарная продолжительность увеличивается до 3 ч, желательно после каждого часа тренировки принимать простые углеводы (сладкий чай или кофе с печеньем, или мармеладом, или вафлями). Всего 25-50 г.

Методика определения объема и интенсивности нагрузок борцов

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности (В. И. Сытник, Э. Л. Матвеева), которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 с. сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы оценки интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения объема работы (в минутах) на интенсивность (в баллах).

Например:

1. Борец выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с. По шкале пульс 21 удар в 10 с. оценивается в 2 балла. Нагрузка $2 \times 10 = 20$ усл. ед.

2. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин, пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность — 4 балла, нагрузка $8 \times 4 = 32$ усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная борцом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки:

- 1) минимальная — до 200 усл. ед.,
- 2) средняя — 200-400 усл. ед.,
- 3) большая — 400-600 усл. ед.,
- 4) максимальная — 600-800 усл. ед.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-тренировочные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. С тренировочного этапа учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Для предотвращения травм на занятиях различными видами спорта, в том числе греко-римской борьбой, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами поведения в учреждении, правилами техники безопасности во время занятий и имеющие медицинский допуск к занятиям греко-римской борьбой.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по различным видам борьбы 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 борца.

4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

5. Для занятий борьбой занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

6. При проведении тренировочных занятий должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь, обязан сообщить о несчастном случае администрации учреждения и принять меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

9. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции 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 учебно-тренировочных занятий

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

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° C, влажность - не более 30-40%.

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

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. Перед тренировочным занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

8. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

9. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

10. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

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

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

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

5. Во время учебно-тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (греко-римская, вольная, самбо и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на основные принципы тренировки, постепенность и последовательность обучения, переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, преподавателю.

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (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.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой 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-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

1. Тренер-преподаватель должен:

- проконтролировать организованный выход занимающихся из спортивного зала;
- проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

2. Обучающиеся должны

- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование;

- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям греко-римской борьбой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером СШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся последующих этапа подготовки ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения Программы.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день – испытание на скорость,
- во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей.

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов борцов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности борцов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность борцов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение

социально-психологических показателей в коллективе борцов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года (апрель – май), соответствующего этапа обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы, не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов, и по результатам выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

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

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта – греко-римская борьба, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения (11 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного

года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Порядок и требования по зачислению на этапы спортивной подготовки и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься греко-римской борьбой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта – греко-римской борьбой. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2.определение технической подготовленности;
- 3.уровень спортивного мастерства;
- 4.участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, СШ и других официальных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, для реализации
дополнительной образовательной программы для прохождения спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба**

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба необходимо:

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки - обеспечение спортивной экипировкой - обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

	суставов)								
8.	Трико борцовское	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина греко-римская)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам последнего этапа обучения (ГСС) и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- ✓ история развития вида спорта спортивная борьба;
- ✓ основы философии и психологии спортивных единоборств;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- ✓ общероссийские антидопинговые правила, строение и функции организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях единоборствами

Выполнение результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в на следующей программе спортивной подготовки.

Решение о переводе на следующую программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба принимается администрацией СШ на основании **представления** тренера-преподавателя по виду спорта. В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ от 22.09.2021 г. № 652н, зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 №66403), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (приказ министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999).
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ и [Редакции](#) на основе изменений, внесенных Федеральным законом от 24.06.2023 N 272-ФЗ.).
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 30 ноября 2022г. № 1091)
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ от 22.09.2021 № 652н)
6. Другая методическая литература

Методическая литература

1. Греко-римская борьба. Учебник. А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
4. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
5. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Текущие тренировочные планы. Г.С. Туманян, В.В. Гожин С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Физическая культура для всех и для каждого В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Методика отбора борцов. А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
10. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
11. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
12. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) [Текст] /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.
13. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта». М.: Просвещение, 2004 г.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах, Асадема, 2000 г.
15. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», М.:Просвещение, 1993г.
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, Физкультура и спорт, 2002 г.
17. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс», 2004 г.

Видео материалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.

3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.

4. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.

5. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

7. Фото-сайт о борьбе. Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.

Литература для обучающихся и родителей

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981.

2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998.

3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.: ТОО «Руссико», 1993.

4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФИС, 1978.

5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995.

Литература для тренера-преподавателя

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред.: Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993.

3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ИФК, 1960.

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ИФК, 1968.

5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978.

6 Спортивная борьба: Учебник. Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФИС, 1985.

7. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. Подливаев Б.А., Грузных Г.М.– М.: Советский спорт, 2004.

8. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. Под ред. О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

9. Текущие тренировочные планы. Под ред. Г.С. Туманян, В.В. Гожин С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.