****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Наименование | страницы |
|  | **Пояснительная записка** | 3 |
| **1.** | **Учебный план** | **6** |
| 1.1. | Соответствие объемов тренировочного процесса по разделам обучения | 7 |
| 1.2. | Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям | 8 |
| 1.3. | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки | 8 |
| **2.** | **Методическая часть** |  |
| 2.1. | Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки | 14 |
| 2.2. | Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе | 15 |
| 2.3. | Методические рекомендации по теоретической подготовке | 17 |
| 2.4. | Методические рекомендации по общей физической подготовке | 22 |
| 2.5. | Методические рекомендации по специальной подготовке | 25 |
| 2.6. | Методические рекомендации по технической и тактической подготовке | 28 |
| 2.7. | Психологическая подготовка | 30 |
| 2.8. | Средства и методы психолого-педагогического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений. | 32 |
| 2.9. | Воспитательная работа | 33 |
| 2.10. | Восстановительные средства и мероприятия | 34 |
| 2.11. | Программный материал по разделам и годам обучения | 38 |
| 2.12. | Требования технике безопасности в процессе реализации программы | 44 |
| **3.** | **Система контроля и зачетные требования** |  |
| 3.1. | Комплекса контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. | 47 |
| 3.2. | Требования к результатам освоения программы | 48 |
| **4.** | **Перечень информационного обеспечения** | **50** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программ разработана для обучения по спортивным борьбе на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г.), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014); приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. №145), санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей — СанПиН 2.4.4.3172-14.

Единоборство — бой двух противников один на один без применения огнестрельного оружия; вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивное снаряжение и/или ручное холодное оружие. Противники изначально всегда поставлены в равные условия. В зависимости от вида спорта, они либо оба вооружены, либо оба безоружны.

Цель спортивного единоборства — действуя в рамках установленных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника.

Спортивная борьба, как одна из разновидностей спортивных единоборств, представляет собой единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приёмов, которые применяются не ниже пояса, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Главная цель поединка - прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 0 очков перед соперником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки, в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы).

Продолжительность схватки - три периода по две минуты. Если победитель не определился, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной - тому, кто оборонялся.

***Основными задачами реализации программы являются:***

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

***Программа направлена на:***

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программ в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

***Актуальность*** разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации трениро­вочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней под­готовки. Учебный материал объединен в целостную систему много­летней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры.

***Основными формами тренировочного процесса являются:***

* групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
* теоретические занятия;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
* организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
* тренировочные сборы;
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и меди­цинский контроль;
* инструкторская и судейская практика учащихся;

***Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:***

- этап начальной подготовки – до 3 лет

- тренировочный этап (период базовой подготовки, период спортивной специализации) – до 4 дет

Срок обучения по программе - до 7 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы:

-- этап начальной подготовки – 10 лет (наполняемость группы - 12-15 человек);

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 12 лет

(наполняемость - 10-12 человек);

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 12 лет

( наполняемость - 10-12 человек);

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Специфика вида спорта предусматривает возможность участия в реализации программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс при условии их одновременной с основными тренерами-преподавателями работы с обучающимися.

Спортивная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведение физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный год начинается с 1 сентября по 31 августа. Годовой объем работы составляет 52 недели: из них 46 недель занятий проходит непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель отводится для подготовки учащихся в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам в период их активного отдыха (самостоятельная работа). Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе рассчитан на 46 недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы под­готовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конк­ретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ и включает в себя:

- наименование предметных областей;

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;

-учет особенностей подготовки обучающихся по спортивным единоборствам.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п.п** | **Предметная область** | **Соотношение объемов в %** |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 5-10 % |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 20-25 % |
| 3 | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 5-10 % |
| 5 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 10-15% |
| 6. | Самостоятельная работа | 10% |

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

* 1. **Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

|  |
| --- |
|  |
| Предметная область | Начальная подготовка | | | Тренировочный | | | |
| Год обучения/ кол-во часов в неделю | | | Год обучения/ кол-во часов в неделю | | | |
| 1 год  6 ч. | 2 год  8 ч. | 3 год  8 ч. | 1 год  12 ч. | 2 год  12 ч. | 3 год  18 ч. | 4 год  18 ч. |
| 1 Теория и методика физической культуры и спорта | 16 | 30 | 30 | 30 | 30 | 55 | 55 |
| 2 Общая и специальная физическая подготовка | 61 | 80 | 80 | 130 | 130 | 170 | 170 |
| 3. Избранный вид спорта | 130 | 151 | 151 | 252 | 252 | 375 | 375 |
| 4. Другие виды спорта и подвижные игры | 16 | 35 | 35 | 25 | 25 | 50 | 50 |
| 5.Технико-тактическая и психологическая подготовка | 27 | 36 | 36 | 60 | 60 | 96 | 96 |
| 6. Самостоятельная работа | 26 | 36 | 36 | 55 | 55 | 82 | 82 |
| Всего: | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 828 | 828 |

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусмат­ривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировоч­ных нагрузок на основе общих закономерностей развития физичес­ких качеств и спортивного совершенствования и является многолет­ним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

* 1. **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;
* на этапе начальной подготовки – 2 часов;
* на тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный   норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |  |
| до  года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Общее количество тренировочных недель в год | 46 | 46 | 46 | 46 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 184 | 276 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этап подготовки | | | |
| До года | Свыше 1 года | До 2 –  х лет | Свыше  2-х лет |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1-2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Главные | - | - | - | 1 |
| Соревновательные схватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1) по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной борьбе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самос-тоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в усло-виях летних ТС |
| 1. | Теоретическая подготовка | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |  |
| 3. | Избранный вид спорта:  - инструкторская и судейская практика;  -соревновательная подготовка;  - восстановитель-ные мероприятия | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 6 |  |
| 4. | Другие виды спорта | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5. | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 27 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 6 |  |
| 6. | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
|  | ИТОГО: | 276 | 24 | 24 | 24 | 24 | 18 | 24 | 24 | 22 | 24 | 25 | 16 | 27 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки второго,третьего года обучения (НП-2,3) по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной борьбе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самос-тоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в усло-виях летних ТС |
| 1. | Теоретическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 |  |
| 3. | Избранный вид спорта: | 151 | 15 | 15 | 15 | 15 | 8 | 15 | 15 | 14 | 17 | 15 | 7 |  |
| 4. | Другие виды спорта | 35 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 |  |
| 5. | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 6 | 3 | 3 | 2 |  |
| 6. | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 36 |
|  | ИТОГО: | 368 | 32 | 32 | 34 | 32 | 18 | 34 | 32 | 36 | 34 | 32 | 16 | 36 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки первого, второго, года обучения (ТЭ -1,2) по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной борьбе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самос-тоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в усло-виях летних ТС |
| 1. | Теоретическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 4 |  |
| 3. | Избранный вид спорта: | 252 | 25 | 25 | 25 | 25 | 17 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 10 |  |
| 4. | Другие виды спорта | 25 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |  |
| 5. | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 60 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 |  |
| 6. | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55 |
|  | ИТОГО: | 552 | 50 | 48 | 50 | 50 | 36 | 48 | 50 | 50 | 48 | 48 | 19 | 55 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки первого, второго, года обучения (ТЭ -3-5 гг.) по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной борьбе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самос-тоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в усло-виях летних ТС |
| 1. | Теоретическая подготовка | 55 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |  |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 170 | 17 | 17 | 17 | 17 | 9 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 8 |  |
| 3. | Избранный вид спорта: | 375 | 39 | 39 | 40 | 40 | 13 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 9 |  |
| 4. | Другие виды спорта | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  |
| 5. | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 96 | 9 | 9 | 10 | 10 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 |  |
| 6. | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 82 |
|  | ИТОГО: | 828 | 75 | 75 | 78 | 78 | 36 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 29 | 82 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Предметная область** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **16** | **30** | **30** |
| 1.1 | История развития избранного вида спорта в Ростовской области, России, мире. | 2 | 3 | 3 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 2 | 3 | 3 |
| 1.3. | Основы спортивной подготовки и трениро-вочного процесса в избранном виде спорта. | 2 | 5 | 5 |
| 1.4. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. | - | - | - |
| 1.5. | Строение и функции организма | 2 | 5 | 5 |
| 1.6. | Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни | 2 | 4 | 4 |
| 1.7. | Основы спортивного питания | 2 | 4 | 4 |
| 1.8. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 3 | 3 |
| 1.9. | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 2 | 3 | 3 |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **60** | **80** | **80** |
| 2.1 | Освоение комплексов физических упражнений | 30 | 45 | 45 |
| 2.2 | Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта | 20 | 23 | 23 |
| 2.3 | Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь). | 10 | 12 | 12 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **130** | **151** | **151** |
| 3.1 | Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности | 65 | 70 | 70 |
| 3.2 | Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта | 32 | 37 | 37 |
| 3.3 | Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях | 4 | 6 | 6 |
| 3.4. | Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств | 6 | 8 | 8 |
| 3.5. | Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок | 17 | 21 | 21 |
| 3.6. | Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта | 6 | 9 | 9 |
| **4** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **16** | **35** | **35** |
| 4.1. | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр | 8 | 15 | 15 |
| 4.2. | Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр | 3 | 10 | 10 |
| 4.3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений | 2 | 6 | 6 |
| 4.4. | Навыки сохранения собственной физической формы | 3 | 4 | 4 |
| **5** | **Технико-тактическая и психологическая подготовка** | **27** | **36** | **36** |
| **6** | **Самостоятельная работа** | **27** | **36** | **36** |

* 1. **Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4,5** |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **30** | **30** | **55** | **55** |
| 1.1 | История развития избранного вида спорта в Ростовской области, России, мире. | 2 | 2 | 5 | 5 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 1.3. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта. | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 1.4. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 1.5. | Строение и функции организма | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 1.6. | Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни | 2 | 2 | 7 | 7 |
| 1.7. | Основы спортивного питания | 3 | 3 | 7 | 7 |
| 1.8. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 2 | 7 | 7 |
| 1.9. | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 3 | 3 | 5 | 5 |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **130** | **130** | **170** | **170** |
| 2.1 | Освоение комплексов физических упражнений | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 2.2 | Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта | 65 | 65 | 80 | 80 |
| 2.3 | Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь). | 25 | 25 | 40 | 40 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **252** | **252** | **375** | **375** |
| 3.1 | Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности | 90 | 90 | 180 | 180 |
| 3.2 | Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) | 80 | 80 | 97 | 97 |
| 3.3 | Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 3.4. | Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств | 18 | 18 | 25 | 25 |
| 3.5. | Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок | 40 | 40 | 45 | 45 |
| 3.6. | Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта | 12 | 12 | 14 | 14 |
| **4** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **25** | **25** | **50** | **50** |
| 4.1. | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр | 8 | 8 | 15 | 15 |
| 4.2. | Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр | 7 | 7 | 20 | 20 |
| 4.3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений | 5 | 5 | 8 | 8 |
| 4.4. | Навыки сохранения собственной физической формы | 5 | 5 | 7 | 7 |
| **5** | **Технико-тактическая и психологическая подготовка** | **60** | **60** | **96** | **96** |
| **6** | **Самостоятельная работа** | **55** | **55** | **82** | **82** |

* 1. **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсме­нов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.
2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортив­ной деятельности, имеет свои формы и методы.
3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.
4. Теоретическая подготовка органически связана с физи­ческой, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качества­ми, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях лю­бого ранга.
5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.
6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.
7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы об­щественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, ува­жительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперни­кам, к тренеру, к судьям, к зрителям.
8. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гиги­ены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о тра­дициях спортивных единоборств, их истории и предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разу­чивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных ре­зультатов.
9. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных заня­тий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история греко-римской борьбы и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревновани­ям и т.д.
10. В теоретической подготовке тренировочных групп этапа углубленной специализации необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познако­мить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения трени­ровочных циклов.
11. Самостоятельная работа проводится в соответствии с индивидуальными планами.

**Примерные темы для теоретической подготовки**

**История развития избранного вида спорта в Ростовской области, России, мире.**

* Характеристика различных видов спортивных единоборств, место и значение в системе физического воспитания.
* Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
* История развития избранного вида спорта;
* Развитие вида спорта в России;
* Особенности развития вида спорта в регионе.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.**

* Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», « физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
* Физическая культура, как составная часть общей культуры.
* Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
* Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта**

* Понятие о процессе спортивной подготовки.
* Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
* Формы организации спортивной тренировки.
* Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
* Единство общей и специальной подготовки.
* Понятие о тренировочной нагрузке.
* Основные средства спортивной тренировки.
* Методы спортивной тренировки.
* Значение тренировочных и контрольных игр.
* Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
* Использование технических и тренажёрных устройств.
* Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
* Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
* Понятие об утомлении, восстановлении, тре­нированности.
* Основы философии и психологии спортивных единоборств;
* Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
* Известные спортсмены – представители вида спорта.
* Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
* Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
* Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

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

**Строение и функции организма**

* Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
* Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
* Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
* Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
* Органы пищеварения. Обмен веществ.
* Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
* Понятие физи­ческих способностей.
* Понятие силовые способности.
* Понятие скоростно-силовые спо­собности.
* Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
* Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
* Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
* Анотомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

**Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**

* Понятие о гигиене;
* Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
* Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
* Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спорт­смена;
* Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
* Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
* Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спорт­смена;
* Режим дня во время соревнований;
* Профилактика вредных при­вычек;
* Закаливание организма;
* Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
* Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
* Вред курения и употребление спиртных напитков;
* Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

**Основы спортивного питания**

* Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
* Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
* Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* Спортивное оборудование;
* Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
* Гигиеничес­кие требования к одежде занимающихся;
* Особенности подбора обу­ви. Специальное снаряжение.

**Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта**

* Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
* Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
* Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
* Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
* Меры предупреждения переутомления;
* Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
* Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
* Страховка и самостраховка;
* Первая помощь (до врача) при травмах;
* Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
* Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
* Кровотечение и их виды;
* Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
* Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
* Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
* Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

**2.4. Методические рекомендации по общей физической подготовке.**

Достижение высоких результатов немыслимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленное на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствовании морально-волевых качеств спортсмена.

Для всестороннего физического развития борцов используются общеразвивающие упражнения: 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.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

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

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

Все физические упражнения включаются в занятия с учётом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов.

Для достижения наивысшего физического развития объём и количество упражнений постепенно увеличивается. Под влиянием упражнений укрепляется и развитие мускулатуру, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центрально-нервной и других систем организма.

Все физические качества находится в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты движения, а быстрота – значительной силы. Без выносливости нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств.

Итак, только при условии развития всех физических качеств борец создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения выполняются очень осторожно, т.к чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений развивающих гибкость мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце – ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущения растягивающейся мышцы, но доводить её до боли нельзя.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие ловкости.

Для развития ловкости применяются разнообразные упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз подряд, насколько позволяет размер ковра.

Ловкость достигается занятиями борьбой, баскетболом, гимнастикой, акробатикой. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Развитие силы.

Развивая силу мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, можно лишить движения борца эластичности.

Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связочного аппарата.

Развитие быстроты движения.

При развитии этого качества борец должен учитывать следующее:

- излишний вес тела замедляет движения;

- сила способствует быстрым движениям; расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;

- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;

- делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена. Для повышения быстроты рекомендуется использовать следующие упражнения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Между упражнениями необходим короткий отдых, чтобы повторять упражнения на максимальной скорости. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительное восприятие, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а движением. Борец привыкает не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие выносливости.

Выносливость развивается с помощью упражнений со скакалкой, спортивной ходьбы, кроссового бега, многочисленных коротких стартов и пробежек, игры в баскетбол, футбол; тренировки и участия 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.

**2.5. Методические рекомендации по специальной физической подготовке.**

Физическая подготовка с использованием средств борьбы включает упражнения для развития физических качеств.

Силы: выполнение бросков, удержаний. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Гибкости**:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает 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.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м,20 м, 30м, прыжки в длину с места,

подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкости:общеразвивающие упражнения для формирования осанки,

упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

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; перебрасывания 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.

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.

Способность к ориентированию - 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.

Способность к дифференцированию параметров движений - точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений. Задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

▪ Ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.

▪ Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой).

▪ Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).

Способность к перестроению двигательных действий - быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

▪ Борьба (элементарные формы, в партере, и стойке).

▪ Упражнения на быстроту мышления.

▪ Подвижные и спортивные игры.

▪ Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Способность к согласованию движений - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

▪ Сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук - преследование удержанием сбоку).

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 (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов).

▪ Ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны).

▪ Тоже на носках.

▪ Тоже с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно).

▪ Ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Способность 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.

Способность к произвольному расслаблению мышц - согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

▪ «Мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

▪ Сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.

Способность к ориентированию во времени.

▪ Выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд.

▪ Пробегание отрезка 30 метров (1- в медленном темпе, 2- в среднем, 3 - в быстром). Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.

▪ Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед па 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.

▪ Пробегание отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.

Способность к ритму - точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

▪ Воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.

**2.6. Методические рекомендации по технической и тактической подготовке**

Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца:

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 партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца:

- по отношению к ковру (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 партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилия борца:

- направленные на нарушение равновесия противника вперед;

- направленные на нарушение равновесия назад.

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 контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техническая подготовка.

Выполняется после необходимого комплекса, который гарантирует полную функциональную готовность организма спортсмена для выполнения всех технических элементов борьбы.

Начало выполнения каждого технического элемента должно начинаться в медленном темпе с постепенным увеличением скорости выполнения технического элемента.

Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Классификация и терминология борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Тактическая подготовка.

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами.

Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.

Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

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

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных 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, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

**2.7. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный

на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем

формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом

совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям

направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно

выступать за счѐт адаптации к конкретным условиям вообще и к

специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка выступает как воспитательный и

самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во

многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи

спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий

воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать

специфические трудности, что достигается прежде всего система-тическим выполнением тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований

показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по

силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке становятся причиной досадных поражений отдельных игроков и целых команд.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в

соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те

психические качества личности, которые способствуют овладению

мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая

готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

-развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и

качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;

-осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок

параллельно с технической и тактической подготовкой;

-формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;

-вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям

обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие

основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической

(круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

*Общая психическая подготовка* спортсменов предусматривает

формирование личности спортсменов и межличностных отношений,

развитие спортивного интеллекта, специализированных психических

функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе

нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также

специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к

спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима,

чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная

устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях

соревнований.

К *специализированным психическим функциям* относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды,

дистанции удара и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

К числу главных методов психологической подготовки относятся:

беседы; убеждения; педагогическое внушение; методы моделирования

соревновательной ситуации.

С целью формирования личности спортсмена психологическую

подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и

волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера,

патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня

спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля

организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов. Моральная подготовка направлена на формирование

общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на

тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю

надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

**2.8. Средства и методы психолого-педагогических воздействий,**

**применяемых для формирования личности и межличностных**

**отношений**

-информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и

групповых особенностях команды;

-методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных людей и др;

-методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед,

консультаций, объяснений;

-личный пример тренера и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия команды: формирование и

укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных

людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и

тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов

соревнований.

-организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

-постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и

уровня нагрузок.

-создание жестких условий тренировочного режима.

***Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям***

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется

высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям

воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая

готовность спортсмена, характеризующаяся 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

**2.9. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является

воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в

нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на

тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации

к занятиям спортивной борьбой, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять

формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и

выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных

спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения.

*Убеждение* во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося.

*Поощрение* может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание,

выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий

обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного

формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются

разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами

коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности

тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе

сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного

характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

**2.10. Восстановительные средства и мероприятия**

Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятель-ности, средства тренировочного этапа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **предназначение** | **задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, жедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| **Тренировочный этап** | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений, травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов. | Упражнения на растяжения  Разминка.  Массаж. | 7 мин  10-20мин  5-15 мин (разминание 6%). |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж | В процессе тренировки.  3-8 мин. |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановительные функции кардиореспираторной системы лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дых.упражнения, душ | 8-10 мин. |
| Через 2-4 часа после занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины.  душ | 5-10 мин.  5-10 мин. |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутагенная саморегуляция. |

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановлении, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической, психической готовности следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использование различных восстановительных средств недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработка рефлексов на засыпание и пробуждения (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используется для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особе внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**2.11 . Программный материал по разделам и годам обучения**

##### **Этап начальной подготовки (НП-1; НП-2; НП-3)**

* **ОФП.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

**Плавание.**

**Подвижные игры, эстафеты**

**Спортивные игры.**

* **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.
* **ТТМ.** Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади- сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

**Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница):бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

**Примерные комбинации приемов**

***1.Перевод рывком за руку:***

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

***2.Бросок подворотом захватом руки через плечо:***

а)перевод рывком за руку;

б)сбивание захватом руки двумя руками;

в)бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г)сбивание захватом туловища и руки.

**Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.**

**Тренировочный этап (период базовой подготовки)**

**(ТЭ-1; ТЭ-2)**

**ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Акробатическиеупражнения.

**СФП.** Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.

**ТТМ.**

**Приемы борьбы в партере:**

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

**Комбинации приемов.**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов:**

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

* **Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

* **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным, специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

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

##### **(ТЭ-3; ТЭ-4)**

**ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.

**ТТМ.** Приемы борьбы в партере.

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; перворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом(через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом**: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизху) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибо**м: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов.**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху( под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху**: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

* **Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
* **Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**2.12. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы**

▪ Занятия проводятся согласно расписанию.  
▪ Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.  
▪ Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.  
▪ Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.  
▪ При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.  
▪ При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.  
▪ При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.  
▪ За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.  
▪ Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают  
 **Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.**  
Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общее сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.  
 Последствие не рациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.  
 **Основные приемы самостраховки:**  
-при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;  
-контролировать выполнение действий партнёра;  
- выполнять броски от центра к краю ковра;  
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;  
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;  
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;  
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.  
 **Борец должен:**  
- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;  
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;  
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;  
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

**Профилактика травм в борьбе.**

Экипировка борца. Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями экипировки как наколенники и наушники.

Наушники. Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей (рис. 1). Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.

Наколенники. Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит Наколенники не должны содержать металлических частей допускается.

Борцовки. Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком.

Борцовки должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями.

Ковер для борьбы. Следует также обращать внимание на безопасность мест проведения соревнований и тренировок. Маты должны быть чистыми и подвергаться ежедневной дезинфекции. Грязные маты могут стать причиной различных дерматологических заболеваний, а так же инфекционных заболеваний глаз (конъюнктивиты).

Вокруг ковра обязательно должно быть защитное пространство не менее 2м и обязательно иного цвета, чем ковер. Мягкость ковра должна соответствовать установленным требованиям - чрезмерно мягкий ковер также травмоопасен. Поверхность ковра (покрышка) должна быть цельная, туго натянутая. Не допустимо образование на ковре складок, дыр или неровностей. Маты под покрышкой должны быть плотно сбиты и не разъезжаться. Недопустимо использование составных матов не покрытых покрышкой. Все это может привести к травмам ног, особенно стопы.

Предсезонное обследование. Как и в других видах спорта, предсезонное и физическое обследования являются ключевыми компонентами профилактики повреждений. Предсезонное обследование направлено на выявление нарушений, таких, как эпилептические припадки, многочисленные сотрясения, незалеченные переломы или растяжения связок или неконтролируемая гипертензия, которые исключают возможность участия в соревнованиях. Кроме того, осуществляется тестирование отклонений, таких, как неадекватный уровень силы или гибкости или физиологическая гиперподвижность, которые повышают вероятность получения спортсменом повреждения.

Поскольку более высокий риск травм характерен для начала сезона, рекомендуется планировать проведение соревнований, особенно турниров, на более поздний срок, когда спортсмены достигнут оптимального уровня физической подготовленности.

1. **Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовки обучающихся 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.

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

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года .

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов и зачета по предметным областям. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколах,, которые являются отчетными документами и хранятся в ДЮСШ . По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся.

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

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; сдача экзамена по предметным областям; спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физ. качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации**)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с(не менее 10 ) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**3.2. Требования к результатам освоения Программы.**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивных единоборств;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- 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 спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной борьбе; 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);

- необходимые сведения о строении и функциях 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 избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;

- навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

1. **Перечень информационного обеспечения**

**Учебная и методическая литература:**

1. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
2. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
3. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
7. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать».
8. бдель Фатах Мабрук Хедр. Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14-\*15 лет: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1979. – 18 с.
9. Белов В.С.Греко-римская борьба (строки из истории).
10. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
11. Богуславский В. Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Киев, 1989.
12. Бутенко Б, Н., Худадов Н. А., Мамчупп Н. А., Гильдин Л. С., Огуренков В. Н. Физическая подготовка юных боксеров//Бокс: Ежегодник.-М., 1964. –с.77-93
13. Бутенко Б. Н. Специализированная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 69 с.
14. Бутенко В. Н. Калмыков В. Развитие специальной выносливости боксера// Бокс: Ежегодник. – М., 1970 – с. 56-65.
15. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
16. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1966. – с. 228-238
17. Волков  Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21
18. Гандельсман А. Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции// Теория и практика физической культуры. – 1964. - №4. – с. 15-19.
19. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного фозраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
20. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
21. Градополов К. В. Бокс. Учебник для ИФК. – 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
22. Дегтярев И. П., Концев К. Н., Гаськов К. В. Планирование структуры средств тернировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985.  – с. 16-18
23. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
24. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
25. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997. – 331 с.
26. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
27. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1979. – 83 с.
28. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
29. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
30. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978. – 360 с.
31. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
32. Кунат  П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973. – с. 224-319.
33. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
34. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с.
35. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
38. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
39. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
40. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
41. Шулика Ю.А., В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко «Греко-римская борьба для начинающих». Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
42. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .

**Интернет-ресурсы**

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www. olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
9. www.wrestrus.ru - [Федерация спортивной борьбы России](http://www.wrestrus.ru/).