

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «17» августа 2020 года



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
/ Писчасов Г.В.
« 19 » 08 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
по спортивной (греко-римской) борьбе
«Борьба занятие мужское»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Бурмак А.Н., тренер-преподаватель 1 КК
МБУ ДО ДЮСШ

г. Минусинск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2-3
2.	Нормативы объема тренировочной нагрузки	5
3.	Учебный план	6
4.	Методическая часть	7
4.1.	Теоретическая подготовка	7
4.2.	Организация и планирование тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах	8
4.3.	Технико-тактическая подготовка	20
4.4.	Техника борьбы в стойке	21
4.5.	Техника борьбы в партере	21
4.6.	Комбинации приемов	21
4.7.	Тактика борьбы	22
4.8.	Подготовка к участию в соревнованиях	22
4.9.	Зачетные требования	22
5.	Воспитательная работа	23
6.	Требования по безопасности	23
6.1.	Требования перед началом занятий	23
6.2.	Требования по безопасности во время занятий	24
6.3.	Требования по безопасности при несчастных случаях	24
6.4.	Требования по безопасности в конце занятий	25
7.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	25
8.	Система контроля и зачетные требования	2
9.	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	27
10.	Перечень информационного обеспечения и литературы	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной (греко-римской) борьбе (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1123 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы: определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивной (греко-римской) борьбы, развития физических и морально-волевых качеств воспитанников. Основания для зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы: соответствие возраста требованиям СанПиН и отсутствие отклонений в состоянии здоровья (справка от участкового врача - педиатра).

Педагогическая целесообразность программы определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 3 года: программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Форма обучения – очная.

ДЮСШ организует работу с детьми в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс в группах отделения греко-римской борьбы осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учётом санитарно-гигиенических норм и требований (Приложение N 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14), возможностей детей и занятости залов. В зависимости от различных причин (ремонт зала, изменение режима учёбы в школе у детей, и др.) расписание учебно-тренировочных занятий может корректироваться.

Цель:

- создание условий для физического воспитания личности,
- выявление одаренных детей,
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены спорта, методики преподавания греко-римской борьбы, а так же организации и судейства соревнований;
- укрепление здоровья средствами спортивной тренировки;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- выявление задатков и способностей детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;
- развитие специальных физических (двигательных) способностей;
- изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы;
- формирование стойкой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение соревновательного опыта и достижение максимально возможного спортивного результата;
- воспитание морально-волевых качеств.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (греко-римской) борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная (греко-римской) борьба;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
 - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в паре, группу;
 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2020 по 31.08.2021 года: 4 ноября, 1-8 ноября, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня. Объем учебных часов в 2020-2021 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 144 часов (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в спортивно-оздоровительных группах обучения по греко-римской борьбе рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 4 часов в неделю.

2. НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этпы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке.
Общеразвивающий	Весь период	7	15	4	144	Переводные нормативы по ОФП и СФП

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общегодовой объем тренировочной нагрузки рассчитан на 36 недель.

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	51	12	39	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции.		8		Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.		4	39	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
2.	Подвижные игры.	34	6	28	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.		4	4	опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей		2	24	наблюдение
3.	Вид спорта: Греко-римская борьба	56	16	40	
4.	Итоговое тестирование	3	1	2	
4.1.	Теоретический зачет		1		анкетирование
4.2	Тесты на развитие двигательных качеств.			2	тестирование
	Всего часов	144	36	108	

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретический раздел данной программы направлен на формирование у обучающихся ДЮСШ знаний в области: Физической культуры и спорта, истории возникновения и развития греко-римской борьбы, гигиены спорта, правил, судейства, организации и поведения соревнований по греко-римской борьбе, а так же изучения особенностей основных видов подготовки

спортсменов (физической, технической, тактической, психологической).
Практический раздел программы рассматривает содержание основных видов подготовки борцов в соответствии со сроками реализации программы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ .

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенства человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ.

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ .

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы

МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-18 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

4.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

4.2.1. СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы занимающихся. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во всех периодах тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличие материальной базы.

4.2.1.1. Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях,; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом

на одну и другую сторону и др.

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, в воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину, через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метание. Теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползание. На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук

и ног поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – при поднятии и опускании плеч с полным расслаблением, свободным

покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами. Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

4.2.1.2. Специально-подготовительные упражнения

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствия; кувырок через левое, правое плечо; перевороты боком; комбинация прыжков; стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной); маховые, круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание.

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты,

упражнения с сопротивлением партнера. Подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбегом и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад), перекаты в стороны с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг). Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движения руками с движениями туловища; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчков от груди двумя руками, толчков от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно в стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручки (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота) с вращением из руки в руку и др.

4.2.2. Подвижные игры и эстафеты.

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4.2.3. Спортивные игры.

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований: двусторонние игры.

4.2.4. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы впереди назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-

назад, с стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны; кругообразные; стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы, повороты головы в стороны с помощью партнера.

4.2.5. Упражнения в страховке.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

4.2.6. Имитационные упражнения.

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

4.2.7. Упражнения с манекеном.

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на руках, плече, бедре, спине, стопе, голове и т.п.. Повороты, наклоны, приседание с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в сторону. Ходьба и бег с манекеном в руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.п.; движение на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

4.2.8. Упражнение с партнером.

Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты,

круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа: положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.2.10. Специальные игровые комплексы

4.2.10.1. Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Это означает прежде всего заставить играющего не только наклониться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищать от касания любой части головы заставляет играющих выпрямляться, прогибаться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклоняться, коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающего партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.

4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводит запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличивать общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

4.2.10.2. Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от участников знаний и умений выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с., предел – 10 с.), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками;

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток сам научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии.

Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присудить два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую группу. Эта мера предполагает заставить подростков заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

4.2.10.3. Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляются в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распреде-

ления усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательном поединке.

Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Руки и туловища – разноименные руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи и плеча сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой). Двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действия должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положение за счет неограниченного маневрирования на площадке.

При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с. и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площадки и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

4.2.10.4 Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3. 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3,5,7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснения являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

4.2.10.5. Игры в дебюты (начало поединка).

После ознакомления с играми, фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предполагается игровой ма-

териал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогает эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения.

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предполагают следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине; - левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предполагаемых и.п. могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценивать, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

4.2.10.6. Прочие игры

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и

групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; Перетягивание каната; Перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.д.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

4.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партнер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево – вперед, на

право – назад, на право – кругом (на 180°).

Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

4.3.1 ТЕХНИКА 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 шею и туловища.

4.3.2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы 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.

4.3.3. 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.

4.3.4. ТАКТИКА БОРЬБЫ.

1-й год обучения – простейшие способы тактическое подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

2-3-й годы обучения – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

4.3.5. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

4.9. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению. По специальной физической подготовке: Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения. По технико-тактической подготовке: Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера. По психологической подготовке: Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств. По теоретической подготовке: Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли. Основными формами воспитательной работы являются: - индивидуальные беседы; - лекции; - встречи и беседы с родителями детей; - походы, экскурсии; - общественно – полезная деятельность.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других морально-волевых качеств. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов. В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна вестись как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время.

6. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой крышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра.

При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

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

Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

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

6.2 ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

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

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

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

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

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

Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

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

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

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

6.3. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ.

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

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся

для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

6.4. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЙ

После окончаний занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала. Проветрить спортивный зал.

В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

По окончании занятий борьбой тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Наименование	Еденица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 9*9 м., татами	комплект	1
Дополнительное оборудование и вспомогательные средства обучения			
2.	Весы до 200 кг.	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 8 кг	комплект	2
4.	Гири спортивные 8,16, 24, 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Манекены тренировочные для борьбы разного веса	Комплект/шт.	1/12
9.	Маты гимнастические	штук	12
10.	Медицинбол (от1 до 12 кг)	Комплект/шт.	2/7
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Стеллаж для крепления гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

18.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором дисков разного веса	комплект	1
19.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние обучающихся и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта борьба греко-римская.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

9. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать в себя следующие упражнения:

Бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: и возвращается к линии старта, обязательно касаясь линии рукой и так 3 раза.

Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Бег на 3000 м, мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Календарный учебно-тематический план к программе (в рабочую программу)

№ п/п	Чи сло	Время провед ения	Форма занятия	Ко л- во	Тема занятия	Место проведен	Фор ма конт
-------	--------	-------------------	---------------	----------	--------------	----------------	-------------

п	мес яц	заняти я		час ов		ия	роля
1		14.00- 16.00	Теоретическое занятие	1	История развития физической культуры. Понятие общая физическая подготовка.	Зал борьбы КМЖ Факел	Бесе да
2		14.00- 16.00	Комбинирован ное занятие	1	Личная и общественная гигиена. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Зал борьбы КМЖ Факел	Опр ос
3		14.00- 16.00	Комбинирован ное занятие	1	Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила составления комплексов ОРУ без предметов. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Зал борьбы КМЖ Факел	Опр ос
4		14.00- 16.00	Комбинирован ное занятие	1	Режим дня школьников, занимающихся спортом. ОФП.	Зал борьбы КМЖ Факел	Опр ос
5		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Физические упражнения, развивающие силу.	Зал борьбы КМЖ Факел	Наб люд ение
6		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Специально разминочные упражнения. Подвижные игры.	Зал борьбы КМЖ Факел	Наб люд ение
7		14.00- 16.00	Комбинирован ное	1	Упражнения с предметами.	Зал борьбы	опро с

			занятие		Основы гигиены. Гигиенические требования в обуви и одежде. ОФП.	КМЖ Факел	
8		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	Основы гигиены. Гигиенические требования к режиму дня. ОФП	Зал борьбы КМЖ Факел	беседа
9		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	Развитие физической культуры в современном обществе. ОФП	Зал борьбы КМЖ Факел	беседа
10		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	Гибкость – физическое качество человека. ОРУ на ковре. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с малым мячом.	Зал борьбы КМЖ Факел	опрос
11		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Бег на выносливость до 6 минут. ОРУ без предметов. Подвижные игры с кувирками и перелезанием.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
12		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Высокая стойка. Подворот вправо.	Зал борьбы КМЖ Факел	тест
13		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с собственным весом.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение

					Подвижные игры.		
14		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	Упражнения на снарядах. Техника безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие ловкости.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
15		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения на снарядах. Комплекс ОРУ на гимнастической стенке. СБУ. Самостраховка в парах.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
16		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения на перекладине. Страховка при выполнении упражнений на перекладине. Подтягивание в висе лежа, в висе. Подвижные игры на развитие координационных способностей	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
17		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Комплекс ОРУ в парах. Разминка борца,	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение

					акробатика. Подвижные игры с бегом и прыжками.		
18		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры, совершенствующ ие ориентирование в пространстве.	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
19		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Бросок манекена через спину	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
20		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Бросок манекена через спину	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
21		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Бросок манекена через спину	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
22		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Игра в регби на коленях	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
23		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости.	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
24		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры с маневрированием	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
25		14.00- 16.00	Комбинирован ное занятие	1	Правила и содержание подвижных игр. Подвижные игры с захватом руки	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
26		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры с теснением	Зал борьбы КМЖ	набл юде ние

						Факел	
27		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры с блокирующими захватами	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
28		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Эстафеты с элементами самостраховки	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
29		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Эстафеты с элементами перемещений и переползаний	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
30		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие выносливости	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
31		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростных качеств.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
32		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие силы.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
33		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие ловкости	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
34		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
35		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Игры в касания	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
36		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные эстафеты	Зал борьбы КМЖ	наблюдение

					Промежуточное тестирование: челночный бег, отжимание в упоре лежа.	Факел	ние
37		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Игры, развивающие быстроту реакции. Промежуточное тестирование: прыжок в длину, тест на гибкость	Зал борьбы КМЖ Факел	Наблюдение, тестирование
38		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Игры, развивающие воображение. Промежуточное тестирование: упражнение на пресс	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
39		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры с мячом	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
40		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Эстафеты с лазанием и перелезанием	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
41		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Игры-единоборства	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
42		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	История развития спортивной борьбы	Зал борьбы КМЖ Факел	Беседа
43		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	Виды спортивной борьбы, приемы вольной и греко-римской борьбы, различие.	Зал борьбы КМЖ Факел	опрос

44		14.00-16.00	Практическое занятие	1	СУ Борца(СУб) Повторные ускорения на самостраховке 3х6	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
45		14.00-16.00	Практическое занятие	1	ОРУ. СУб. Акробатика, борьба в одновременном захвате.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
46		14.00-16.00	Практическое занятие	1	ОРУ. СИУ. Выход на мост со стойки в парах.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
47		14.00-16.00	Практическое занятие	1	ОРУ. СИУ. Кувырок в высоту через партнера.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
48		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Техника метания подворота на бросок мельницей. Упражнения на развитие выносливости.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
49		14.00-16.00	Комбинированное занятие	1	Силовая подготовка основы. Упражнения для укрепления мышц шеи.	Зал борьбы КМЖ Факел	беседа
50		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения на мосту. Игры с захватами.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
51		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения в самостраховке.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
52		14.00-	Практическое	1	Имитационные	Зал	набл

		16.00	занятие		упражнения	борьбы КМЖ Факел	юде ние
53		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Упражнения с манекеном	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
54		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Упражнения в самостраховке и с манекеном	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
55		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Имитационные упражнения. Подвижные игры.	Зал борьбы КМЖ Факел	Бесе да
56		14.00- 16.00	Комбинирован ное занятие	1	История развития вольной борьбы. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
57		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимн.стенке	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
58		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Имитационные упражнения	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
59		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Лазание по канату. Упражнения в парах.	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние
60		14.00- 16.00	Практическое занятие	1	Игровой комплекс с захватами и касанием.	Зал борьбы КМЖ Факел	набл юде ние

61		14.00-16.00	Комбинированное занятие занятие		Упражнения в парах. Игры с захватами.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
62		14.00-16.00	Практическое занятие		Игровой комплекс с захватами и касанием	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
63		14.00-16.00	Комбинированное занятие занятие	1	Техника безопасности на занятиях акробатикой Кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
64		14.00-16.00	Комбинированное занятие занятие	1	Личная гигиена после занятий в зале. Стойка на голове и на руках, «мостик» на голове и на руках.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
65		14.00-16.00	Практическое занятие	1	«полу шпагат», «шпагат», лазание по канату	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
66		14.00-16.00	Практическое занятие	1	подтягивания, простейшие висы и упоры	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
67		14.00-16.00	Практическое занятие	1	ОРУ с мячом. Прыжки через козла разными способами.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
68		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения с манекеном.	Зал борьбы КМЖ Факел	наблюдение
69		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения с гимнастической палкой, мячами.	Зал борьбы КМЖ	наблюдение

					Подвижные игры с элементами борьбы.	Факел	
70		14.00-16.00	Теоретическое занятие	1	Анкетирование	Зал борьбы КМЖ Факел	тест
71		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Тесты: Челночный бег 3х10м; Поднимание туловища из положения лежа; Прыжок в длину с места.	Зал борьбы КМЖ Факел	Тест
72		14.00-16.00	Практическое занятие	1	Тесты: Бег 30м; Тест на гибкость; Бег 1000 м.	Зал борьбы КМЖ Факел	тест
Итого часов		144					

*Дату проведения занятия проставляет тренер-преподаватель

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
2. Галковский, И. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Н. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под ред. Н. М. Галковского .- М. : «Физкультура и спорт»,1952.-424 с.
3. Игуменов, В. М. Спортивная борьба [Текст] : Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М. : Просвещение,1993.- 240 с
4. Игуменов, В. М. Основы методики обучения в спортивной борьбе) [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М. : Просвещение,1986.-36 с.
5. Купцов, А. П. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.П. Купцова.- М. : «Физкультура и спорт»,1987.-424 с.

6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.
7. Ленц, А. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.М. Ленца.- М. : «Физкультура и спорт,1964.- 495 с.
8. Матущак, П.Ф. Сто уроков в вольной борьбе [Текст] / П.Ф. Матущак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.
9. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по вольной борьбе [Текст] / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов: Изд-во КПКУ,1995.-213 с.
10. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе [Текст] / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов.- М. : ФОН, 1997. – 59 с.
11. Подливаев, Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе [Текст] : Метод. пособие / Б. А. Подливаев. - М. ФОН,1997. – 39 с.
12. Сорокин, И.И. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК. — М. :ФиС, 1968.-584 с.
13. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.
14. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб. пособие для институтов физической культуры / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : «Физкультура и спорт»,1985.-144 с.
15. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб. пособие студ. высш. Учеб. заведений / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : Академия, 2006.- 592 с
16. Шахмурадов , Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997.- 189 с.
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.