

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017г .
протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Кузнецов
Андрей Борисович, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2017г.

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования объединения «Греко-римская борьба» разработана для обучения школьников в возрасте от 7 до 16 лет. Программа рассчитана на 1 год 144 часа в год. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с учётом известных теоретических и методических материалов, используемых в обучении и воспитании детей.

Режим занятий: Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

1 год -2 раза в неделю по 2 часа

Тип программы

- По целевой установке – личностно ориентированный;
- По направленности деятельности – физкультурно-спортивный;
- По степени включенности – репродуктивно-творческий;
- По продолжительности реализации – краткосрочная (1 год);
- Модифицированная на основе типовой программы;
- Адресат программы – дети;

Актуальность программы

Доступность в обучении для всех категорий населения, вне зависимости от степени материальной обеспеченности в виду бесплатной формы обучения:

- Предоставление базы и инвентаря на весь период программы;
- Сравнительно малых затрат на спортивную форму;
- Использование в тренировочном процессе элементов и систем подготовки – специальных физических упражнений;

Цель программы

- Обучить ребят основным приёмам греко-римской борьбы;
- Дать основу знаний по специально-физической подготовке борцов, основных принципах, средствах и методах для развития навыков греко-римской борьбы, а также для укрепления здоровья и работоспособности;

Задачи программы

- Приобретение теоретических знаний;
- Владение основными приёмами техники греко-римской борьбы;
- Формирование жизненно-важных двигательных навыков и умений;
- Развитие у ребят основных двигательных качеств, способности оценке физических навыков, формирование умений самостоятельно

заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

- Подготовить ребят к соревновательной деятельности.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в греко-римскую борьбу	36	4	32	Входная диагностика
2	Основные приёмы греко-римской борьбы	72	4	68	Промежуточный контроль
3	Тактика ведения борьбы с соперником	36	2	34	Контрольная аттестация

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение в греко-римскую борьбу.

Теория: История греко-римской борьбы. Первичные тренировки по греко-римской борьбе.

Практика: Освоение навыков специальной разминки борцов, изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц - путём развития всех физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Раздел 2. Основные приёмы греко-римской борьбы.

Теория: Страховка и как правильно падать при выполнении различных приёмов греко-римской борьбы.

Практика: Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки. Изучение падения после бросков, в целях самосохранения (само-страховка). Овладение навыками греко-римской борьбы. Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.

Раздел 3. Тактика ведения борьбы с соперником.

Теория: Всё что нужно знать о тактике в греко-римской борьбе.

Практика: Изучение тактических приёмов ведения борьбы. Развитие тактики у воспитанников путём введения в соревновательную деятельность: учебно-тренировочные схватки между воспитанниками внутри секции.

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Свободная	2	Теория: История греко-римской борьбы	Малый спортивный зал школы №56	
2				Свободная	2	Теория: История греко-римской борьбы	Малый спортивный зал школы №56	
3				Спортивная	2	Спец.разминка борцов, освоение простейших приёмов	Малый спортивный зал школы №56	Входная диагностика
4				Спортивная, игровая	2	Спец.разминка борцов, освоение простейших приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
5				Спортивная	2	Спец.разминка борцов, освоение простейших приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
6				Спортивная, игровая	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	Малый спортивный зал школы №56	
7				Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы,	Малый спортивный зал школы №56	

						укрепле ние мышц		
8				Спортив ная	2	Изучени е простей ших приёмов борьбы, укрепле ние мышц	Малый спортивный зал школы №56	
9				Спортив ная	2	Изучени е простей ших приёмов борьбы, укрепле ние мышц	Малый спортивный зал школы №56	
10				Спортив ная,соре вновател ьная	2	Спец.раз минка борцов, освоени е простей ших приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
11				Спортив ная	2	Спец.раз минка борцов, освоени е простей ших приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
12				Спортив ная,игро вая	2	Спец.раз минка борцов, освоени е простей ших приёмов .	Малый спортивный зал школы №56	
13				Спортив ная	2	Изучени е простей ших приёмов борьбы, укрепле ние	Малый спортивный зал школы №56	

						мышц		
14				Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	Малый спортивный зал школы №56	
15				Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	Малый спортивный зал школы №56	
16				Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	Малый спортивный зал школы №56	
17				Спортивная, игровая	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	Малый спортивный зал школы №56	
18				Спортивная	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	Малый спортивный зал школы №56	
19				Свободная	2	Страховка и как правильно падать	Малый спортивный зал школы №56	
20				Свободная, игровая	2	Страховка и как правильно падать	Малый спортивный зал школы №56	

21				Спортивная	2	Овладение навыкам и греко-римской борьбы.	Малый спортивный зал школы №56	Промежуточный контроль
22				Спортивная	2	Овладение навыкам и греко-римской борьбы.	Малый спортивный зал школы №56	
23				Спортивная	2	Овладение навыкам и греко-римской борьбы.	Малый спортивный зал школы №56	
24				Спортивная, соревновательная	2	Овладение навыкам и греко-римской борьбы.	Малый спортивный зал школы №56	
25				Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	Малый спортивный зал школы №56	
26				Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	Малый спортивный зал школы №56	
27				Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок	Малый спортивный зал школы №56	

						вок борцов.		
28				Спортивная, игровая	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	Малый спортивный зал школы №56	
29				Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	Малый спортивный зал школы №56	
30				Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	Малый спортивный зал школы №56	
31				Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	Малый спортивный зал школы №56	
32				Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	Малый спортивный зал школы №56	
33				Спортивная	2	Изучение	Малый	

				ная		е более сложны х приёмов борьбы, освоени е страховк и	спортивный зал школы №56	
34				Спортив ная	2	Закрепл ение мышц – путём специал ьных силовых трениро вок борцов.	Малый спортивный зал школы №56	
35				Спортив ная	2	Закрепл ение мышц – путём специал ьных силовых трениро вок борцов	Малый спортивный зал школы №56	
36				Спортив ная	2	Закрепл ение мышц – путём специал ьных силовых трениро вок борцов	Малый спортивный зал школы №56	
37				Спортив ная,игро вая	2	Закрепл ение мышц – путём специал ьных силовых трениро вок борцов	Малый спортивный зал школы №56	
38				Спортив ная	2	Закрепл ение мышц – путём	Малый спортивный зал школы №56	

						специальных силовых тренировок борцов		
39				Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	Малый спортивный зал школы №56	
40				Спортивная, соревновательная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	Малый спортивный зал школы №56	
41				Спортивная	2	Специальная физическая тренировка	Малый спортивный зал школы №56	
42				Спортивная	2	Специальная физическая тренировка	Малый спортивный зал школы №56	
43				Спортивная	2	Специальная физическая тренировка	Малый спортивный зал школы №56	
44				Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
45				Спортивная, игровая	2	Специальная физическая тренировка	Малый спортивный зал школы №56	

						вка		
46				Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
47				Спортивная	2	Закрепление материала по страховке	Малый спортивный зал школы №56	
48				Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
49				Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
50				Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
51				Спортивная, игровая	2	Закрепление материала по страховке	Малый спортивный зал школы №56	
52				Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	Малый спортивный зал школы №56	
53				Свободная	2	Всё что нужно знать о тактике	Малый спортивный зал школы №56	
54				Спортивная	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	Малый спортивный зал школы №56	
55				Спортивная	2	Изучение тактических приёмов	Малый спортивный зал школы №56	

						ведения борьбы		
56				Спортивная, игровая	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	Малый спортивный зал школы №56	
57				Спортивная	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	Малый спортивный зал школы №56	
58				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
59				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
60				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
61				Спортивная	2	Специальная физическая тренировка борцов	Малый спортивный зал школы №56	
62				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
63				Спортивная	2	Учебно-тренировочные	Малый спортивный зал школы	

						схватки между воспитанниками	№56	
64				Спортивная, соревновательная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
65				Спортивная	2	Специальная физическая тренировка борцов	Малый спортивный зал школы №56	
66				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
67				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
68				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
69				Спортивная	2	Специально физическая тренировка борцов	Малый спортивный зал школы №56	
70				Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	Малый спортивный зал школы №56	
71				Спортив	2	Специал	Малый	Контрольн

				ная		но физическая тренировка борцов	спортивный зал школы №56	ая аттестация
72				Спортивная, соревновательная	2	Специально физическая тренировка	Малый спортивный зал школы №56	

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Учебный материал

Общая и специальная физическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств греко-римской борьбы еще незначительна (малая физическая нагрузка в

упражнениях по технике и в схватках), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Физическая подготовка играет основополагающую роль в подготовке борцов. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются методы: длительного воздействия («до отказа»), контрольного тестирования, повторный, игровой и круговой.

Развитие силы. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре

лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца: бег с умеренной скоростью по пересеченной местности, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры (20-60 мин.), различные схватки.

Развитие быстроты. Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца: схватки в короткий промежуток времени, схватки с интервалом, в переменном темпе, подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: челночный бег 3 x 10 м, гимнастические и акробатические упражнения (стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.), подвижные и спортивные игры, метания, переползания, упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости: гимнастические упражнения (с амортизаторами, гимнастической палкой), упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты), акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

– упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

– упражнения в самостраховке (перекаты, падения из различных исходных положений, различные варианты кувырков);

– имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

– упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски,

переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером (поднимание, приседания и наклоны, ходьба на руках, отжимание, вращения рук, кувырки, падение и вставание);
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки;
- игровой комплекс (игры в касания, в блокирующие, атакующие захваты, в теснения, в дебюты, в перетягивание, с опережением и борьбой за выгодное положение, за сохранение равновесия, с отрывом соперника от ковра, за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

На этапе начальной подготовки изучаются следующие технические приемы:

- приемы борьбы в партере – перевороты скручиванием (рычагом, скручиванием захватом рук сбоку/дальней руки сзади-сбоку); перевороты забеганием (захватом шеи из-под плеча, с «ключом» и предплечьем на плече/шее); перевороты переходом (с «ключом» и захватом подбородка другого плеча); захваты руки на «ключ» (одной/двумя руками сзади/спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо и др.);
- приемы борьбы в стойке – переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху), переводы нырком (захватом шеи и туловища); переводы вращением (захватом руки сверху); броски подворотом (захватом руки через/под плечо, сзади/сверху и шеи); броски поворотом (захватом руки на

шее и туловища).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что борцы должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным борцам освоить главное содержание технического элемента.

Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих борцу действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На этапе начальной подготовки начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Условно определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление, маневрирование, маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы: основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанции); атакующие и блокирующие захваты; атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

На этапе начальной подготовки разучивают следующие элементы маневрирования:

– в стойке (передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами);

– в партере (передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа, подтягивания лежа, отжимания волной, повороты на боку, передвижения, движения на мосту, перевороты);

– маневрирования в различных стойках; знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты, перетягивание, за овладение обусловленным предметом и др. Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия

Теоретическая подготовка

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от

конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Список литературы.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28760).

4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).

8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

9. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. Авторы-составители: Подливаев Б.А., Грузных Г.М.

Литература по виду спорта

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ПОР ред. Н.М. Гальковского. – М.: ФИС, 1952 – 448с.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Фих. Воспитания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993 – 240с.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978 – 141с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1960 – 418с.
5. Мазур А. Г. Классическая борьба. – М.: Воениздат МО СССР, 1969 – 192с.
6. Сорокин Н.Н Спортивная борьба: Учебник для ИФК.– М.: ФИС, 1960 – 192с.

Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.

19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.

21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.

22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006 – 160с.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи схваток.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов.
5. Таблица разрядов.