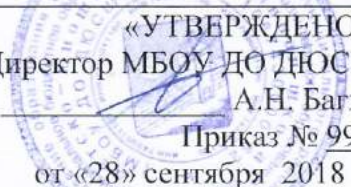


«РАССМОТРЕНО»:
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ № 99/2
от «28» сентября 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ГРЕКО – РИМСКАЯ БОРЬБА

(спортивно-оздоровительный этап)
Срок реализации – весь период.

Авторы разработчики:
Заместитель директора по воспитательной работе
Баёва Полина Сергеевна
Тренер-преподаватель по спортивной борьбе
Конян Оганес Арамович

с. Еткуль, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.1. Наполняемость, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
4.1. Теоретическая часть программы	6
4.2. Общая физическая подготовка	7
4.3. Специальная физическая подготовка	9
4.4. Подвижные игры	10
4.5. Техничко-тактическая подготовка	15
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	20
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной (греко-римской борьбе) (далее – Программа) разработана на основании:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греко-римской борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- отбор одаренных детей для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Направленность программы «Греко-римская борьба» - спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы - весь период.

В качестве критериев оценки деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по греко-римской борьбе;
- выполнение нормативов по ОФП;

- вовлечение в систему регулярных занятий;

Данная программа является основным документом при планировании и проведении занятий в спортивной школе.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки обучающихся, содействует успешному решению задач физического воспитания.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, специальная, психологическая, технико-тактическая подготовка), контрольно-переводные испытания.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группе проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей в рамках Программы;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы в группе, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др

Данные приведенных ниже таблиц являются примерными для тренеров-преподавателей, т.к. наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый педагог в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению.

Общее количество часов учебно-тематического плана ежегодно может менять в сторону повышения или понижения в зависимости от календаря на год и расписания занятий.

Годовой учебный план составлен на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный план (на 312 часов)

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 Год	2 Год	3 Год и более
Теоретическая подготовка	16	16	16
Общая физическая подготовка	110	110	105

Специальная физическая подготовка	42	45	50
Избранный вид спорта	50	56	64
Техническая подготовка	30	36	34
Тактическая подготовка	20	20	30
Подвижные игры	47	40	31
Другие виды спорта	37	35	36
Зачетные требования	10	10	10
Всего часов в год	312	312	312

2.1. Наполняемость, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке

Учебные группы формируются из числа желающих заниматься греко-римской борьбой и не имеющих медицинских противопоказаний. По желанию могут быть однополые группы и смешанные.

При формировании в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности выполняется условие – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся в групповой форме, с продолжительностью не менее 2-х академических часов и не более 3-х часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе. Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Режимы работы

Учебные группы в отделении греко-римской борьбы комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом состояния здоровья желающих заниматься избранным видом спорта. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл. 1

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовленности

табл.1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1	6	12	6	Прирост показателей ОФП, овладение техникой, тактикой борьбы, участие в соревнованиях

3. КАЛЕДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	-	2	1	-	-	-	16
Общая физическая подготовка	9	6	7	7	9	9	9	9	9	12	12	12	110
Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	5	4	6	5	-	-	42
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	-	-	30
Тактическая подготовка	-	2	3	2	2	2	4	3	1	1	-	-	20
Подвижные игры	4	2	3	4	1	-	-	-	3	5	13	12	47
Приемные переводные испытания	-	4	-	-	1	-	-	-	4	-	-	-	10
Другие виды спорта	4	4	4	4	4	6	4	4	-	1	-	-	37
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Построение годичного цикла подготовки борцов в Учреждении является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В рабочем журнале тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре городских, областных, региональных, Всероссийских спортивно - массовых мероприятиях, изменениями в расписании тренировочных занятий, климатическими условиями.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Теоретическая подготовка.

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

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной (греко-римской) борьбы правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

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

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

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.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.

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.

Тема 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ.

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

Тема 6. 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.

Тема 7. 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.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

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

Тема 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 10. 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.

Тема 11. ГИГИЕНА, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Режим и питание. Значение правильного питания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4.2. Общая физическая подготовка.

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки 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.

Средства физической подготовки, вводимые в тренировку, должны постепенно обновляться и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»). Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах. Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие 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, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками. С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскок от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между

ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80 % от веса спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями – выжимание, рывок и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержания гири; метание; жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в вольной борьбе. Задачей специальной физической подготовки юных борцов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов. Специальная физическая подготовка может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в борцовских упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных приемов при борьбе, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники и тактики борьбы.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед из упора присев; скрестив голени из основной стойки из стойки на голове и 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 руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

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

Упражнения на мосту.

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера.

Упражнения в самостраховке.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат 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.

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.

Упражнения с манекеном.

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежачая на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером.

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на 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; лежачая на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и 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.

4.4. Подвижные игры

В СОГ 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.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и

навыков, таких как: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, творчески решать двигательные задачи, быстро перемещаться в разные стороны и т.д. Игры в касание дают возможность конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от обучающихся знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группе играющие в касание появятся обучающиеся, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих обучающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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).

Игры в атакующие захваты.

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется 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 распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. 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.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель

задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить обучающихся 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 запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).
- Рук с головой – спереди, сверху.
- Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.
- Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.
- 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 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. Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.
- Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

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 действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить 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 максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью

является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

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. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка).

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., обучающимся предлагается игровой материал 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 помогают 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 предлагаются 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:

- руки вверх прямые;
- руки соединены в «крючок» над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений 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 старшей возрастной группе, 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 оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение обучающиеся (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.

Игры в перетягивание 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 сидящим 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.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

4.5. Техничко-тактическая подготовка.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной борьбы.

Прием представляет собой единое (целостное) двигательное действие и состоит из отдельных простых (элементарных) движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве.

В борьбе различают:

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т. д.;
- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д.;
- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Приемы 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.

Комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук сбоку;
- переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- переворот обратным захватом туловища;
- переворот захватом шеи и туловища снизу;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- переворот обратным захватом туловища;
- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;
- переворот обратным захватом туловища;
- бросок прогибом обратным захватом туловища;
- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- переворот захватом рук сбоку;
- переворот накатом захватом туловища;
- переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловищ;
- переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи;
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у юных спортсменов повсюду: в семье, школе и в спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. Центральной фигурой воспитательного процесса является тренер.

Чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном и в спортивном отношении, тренеру необходимо иметь глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Необходимо глубокое знание своей спортивной специализации. Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково равно ко всем ученикам, педагогический такт, оптимизм, энтузиазм, а также индивидуальное общение с каждым юным спортсменом, умение найти к нему подход. Немаловажную роль играет также личный пример.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно - оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ДЮСШ.

Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь-октябрь, апрель – май ежегодно).

1. Челночный бег 4 x 9 м (сек). Тест проводят в спортивном зале, начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

2. Прыжок в длину, с места (см) выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

3. 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.

5. Наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше со знаком - Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

6. Сгибание туловища, (кол-во раз) – за одну минуту

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в октябре- ноябре и в конце учебного года в мае на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Текущий контроль, имеет большое значение, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ТАБЛИЦА

ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)			ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)			ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)			НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)			ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	5	19	29	39	1	3	5	125	130	140
7	13,6	12,7	11,5	1	3	3	6	22	33	40	1	3	5	130	140	150
8	12,7	12,2	10,9	2	4	4	6	27	35	43	1	4	6	140	150	160
9	12,4	11,7	10,7	2	4	4	7	27	37	45	1	5	6	145	155	165
10	11,7	11,2	10,5	2	5	5	7	28	40	45	1	5	7	155	160	170
11	11,6	11,1	10,5	2	5	5	8	30	41	46	1	6	9	160	170	185
12	11,6	11,2	10,5	3	5	5	8	33	37	47	2	6	10	155	175	195
13	11,4	10,6	10,0	3	6	6	9	34	42	50	4	8	12	165	175	200
14	11,2	10,6	10,1	3	7	7	11	34	44	50	5	11	14	170	190	210
15	11,0	10,4	9,6	4	9	9	13	35	43	49	6	11	15	180	210	220
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	11	15	40	45	50	7	12	16	190	220	230

ОЦЕНКА

**ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)**

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	4	8	10	115	125	135				
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	4	6	10	120	130	140				
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	5	8	12	125	140	150				
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	6	8	12	130	145	155				
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	6	11	15	135	450	160				
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	6	11	15	140	160	170				
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	6	14	18	145	165	180				
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	7	18	24	155	175	185				
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	7	16	20	125	160	180				
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	8	19	23	130	160	180				

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
2. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвали – фицированных борцов греко-римского стиля. //Дис... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 173 с.
3. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
5. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. – М.:РИА «ИМИНФОРМ», 2000.- 156 С.

Электронные ресурсы:

6. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
7. Областная детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://одюсп74.ru>.
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
9. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.
10. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.