

Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования городская детско-юношеская спортивная школа МО
город Краснодар

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 года
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО Г.ЮСШ
МО г. Краснодар В.Э.Шолухов
от «31» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации программы: 2 года: 552ч (1 год 276ч; 2 год 276ч)

Возрастная категория: 5-7 лет (ознакомительный уровень); 8-18 (базовый уровень)

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 17



Авторы составители:

*Данилова Ирина Сергеевна заместитель директора по методической работе
Шевцов Сергей Витальевич тренер-преподаватель по греко-римской борьбе*

г. Краснодар 2021

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1	Пояснительная записка.	стр. 3
1.1.1	Направленность программы.	стр. 4
1.1.2	Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.	стр. 4
1.1.3	Отличительная особенность программы.	стр. 5
1.1.4	Адресат программы.	стр. 5
1.1.5	Цели и задачи программы.	стр. 6
1.1.6	Уровень программы, объем и сроки.	стр. 7
1.1.7	Форма обучения (очная и дистанционная и (или) комбинированная).	стр. 7
1.1.8	Режим занятий.	стр. 8
1.1.9	Особенности организации образовательного процесса.	стр. 8
1.1.10	В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).	стр. 9
1.2	Содержание программы.	стр. 10
1.2.1	Учебный план программы.	стр. 10
1.2.2	Содержание учебного плана.	стр. 12
1.2.3	Планируемые результаты.	стр. 23
1.2.3.1	Предметные результаты.	стр. 23
1.2.3.2	Личностные результаты.	стр. 23
1.2.3.3	Метапредметные результаты.	стр. 23

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1	Календарный учебный график программы.	стр. 25
2.2	Условия реализации программы.	стр. 26
2.3	Формы аттестации.	стр. 27
2.4	Оценочные материалы.	стр. 28
2.5	Методические материалы.	стр. 30
2.6	Рабочие программы (модули).	стр. 32
2.7	Список литературы.	стр. 37

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат».

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.

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

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

1.1.1. Направленность – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по греко-римской борьбе является модульной и предназначена для системы дополнительного образования детей.

В предлагаемой программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения. социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

1.1.2. Актуальность программы обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечно разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Новизна программы заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

Педагогическая целесообразность обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки борца и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах спортивной борьбы. Используемые в борьбе методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность учащихся.

1.1.3. Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций. К освоению программы допускаются учащиеся возраста 5-7 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности:

- за счет привлечения максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении учащихся на основе двигательной одаренности;
- программа не предусматривает подготовку учащихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой учащихся, доброжелательная и активная среда.

1.1.4. Адресат программы. Примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе. Рекомендуются принимать учащихся 5-18 лет, любящих заниматься спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для каждого возраста имеет значение коллектив, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки их поступков и действий. Учащийся стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

Старшие подростки 12-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и

начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. Возрастные особенности у подростков 14-18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

1.1.5. Цели и задачи программы.

Ознакомительный уровень. Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит сделать в дальнейшем осознанный выбор. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение элементам борьбы.

Базовый уровень. Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду (направлению) деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному виду деятельности. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Задачи:

1. Образовательные:

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических элементов борьбы;

обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

обучение правилам поведения на занятиях.

2. Воспитательные:

воспитание интереса к занятиям борьбой;

воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

воспитание коммуникативных навыков.

3. Развивающие:

формирование познавательной активности;

развитие кондиционных и координационных способностей;

овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

приобретение соревновательного опыта;

формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по греко-римской борьбе.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости». Основными формами тренировочных занятий в ГДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

1.1.6. Уровни программы, объем и сроки.

Общеразвивающая программа включает общую физическую, специальную физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Ознакомительный уровень 5-7 лет. общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

Базовый уровень 8-18 лет. общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 8-18 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов.

Общий срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в течении учебного года.

1.1.7. Форма обучения по данной программе – очная. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися

образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

МБОУ ДО ГДЮСШ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе, всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://gdush.centerstart.ru>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все тренеры-преподаватели МБОУ ДО ГДЮСШ.

1.1.8. Режим занятий.

Ознакомительный уровень общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

Базовый уровень общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

Рекомендованный режим занятий

Таблица № 1

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
5-7 лет	2*45 мин	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
8 лет -18 лет	2 * 45 мин.	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным и утвержденным директором.

Состав группы постоянный 10-25 учащихся, **занятия** (индивидуальные и групповые), **виды занятий** по программе определяются содержанием программы, основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, беседы, просмотр учебных, документальных и др. фильмов, соревнований, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстрированного материала, просмотр презентаций и их дальнейшее обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия - тренировка, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника спортсмена», метод проектов. В среднем один раз в месяц организуются участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о соревнованиях, анализ и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования городской детско-юношеской спортивной школы город Краснодар.

1.1.10. В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).

Данная дополнительная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы разноуровневой подготовки спортсменов:

Принцип безопасности – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в спортивных залах и на спортивных площадках, знакомятся с основами избранного вида спорта, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип демократизации – учащимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

Ознакомительный уровень (один год обучения) предполагает освоение основ физкультурно-спортивной деятельности, которые формирует общую и целостную картину изучаемой программы. Программа осуществляется в учебном году длительностью 276 часов и направлена на формирование

знаний, умений и навыков по избранному виду спорта. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом МБОУ ДО ГДЮСШ. Результатами ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта и применение их на практике. Развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту, к своему здоровью, к труду, к другим людям через спортивную деятельность.

Базовый уровень обучения длится учебный год (один год обучения). Количество часов – 276 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области избранного вида спорта, формирование специальных знаний и практических навыков деятельности.

1.2. Содержание программы.

Программа состоит из 2 образовательных модулей: модуль 1 (276 часов), модуль 2 (276 часов). В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями. Может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

1.2.1. Учебный план.

Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)

Таблица №2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2. Основы подготовки				
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.	История развития греко-римской борьбы	2	2	
3.	Воспитательная роль греко-римской борьбы	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	120		120
5.	Специальная физическая подготовка	40		40
6.	Специально подобранные упражнения	30		30
7.	Техническая подготовка	20		20
8.	Тактическая подготовка	20		20
9.	Психологическая подготовка	5	5	
10.	Подготовка к соревнованиям	3	3	
11.	Медицинский контроль	2	2	
12.	Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбы	2	2	
13.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
15.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	

16.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
18.	Самостоятельная работа	4		4
19.	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
20.	Система контроля и зачетные требования	9		9
21.	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО		276	24	252

Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

Таблица №3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.	История развития греко-римской борьбы	2	2	
3.	Воспитательная роль греко-римской борьбы	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	120		120
5.	Специальная физическая подготовка	40		40
6.	Специально подобранные упражнения	30		30
7.	Техническая подготовка	20		20
8.	Тактическая подготовка	20		20
9.	Психологическая подготовка	5	5	
10.	Подготовка к соревнованиям	3	3	
11.	Медицинский контроль	2	2	
12.	Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбы	2	2	
13.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
15.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
16.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
18.	Самостоятельная работа	4		4
19.	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
20.	Система контроля и зачетные требования	9		9
21.	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:	276	24	252

1.2.2. Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры и спорта. В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений, правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Таблица 4

№ п/п	Содержание	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности
2.	Состояние и развитие греко-римской борьбы	История развития греко-римской борьбы в России и в мире. Основные достижения российских борцов команда на международной арене. Итоги и анализ выступлений команда-победителей на соревнованиях различного уровня
3.	Гигиенические требования	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для греко-римской борьбы. Униформа борца. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питания во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами
4.	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний характер спортивных достижений, значение

		общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений
5.	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях греко-римской борьбой. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям греко-римской борьбой.
6.	Терминология греко-римской борьбы	Названия элементов. Уровни сложности элементов
7.	Правила соревнований	Права и обязанности участников. Судейство в греко-римской борьбе, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке
8.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренированности
9.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

Общая и специальная физическая подготовка. Решающую и основополагающую роль в подготовке спортсмена играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (у новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых

способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях;

отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком. Упражнения на равновесие.

Избранный вид спорта греко-римская борьба.

Техническая подготовка.

Основные положения в борьбе:

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

✓ Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

✓ Положения в начале и конце схватки. формы приветствия.

✓ Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

✓ В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

✓ В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания полной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

✓ Маневрированиям различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действию в заданной стойке посредством игр в касания; 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.).

Приемы борьбы в партере:

Перевороты скручиванием. Переворот рычагом

Защиты:

- ✓ не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- ✓ выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- ✓ переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- ✓ сбивание захватом туловища;
- ✓ сбивание захватом одноименного плеча;
- ✓ переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- ✓ отвести дальнюю руку в сторону;
- ✓ выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- ✓ переворот за себя захватом одноименного плеча;
- ✓ переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- ✓ отвести дальнюю руку в сторону;
- ✓ освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- ✓ выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- ✓ бросок подворотом захватом руки под плечо;
- ✓ переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

Защиты:

- ✓ поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- ✓ выставить ногу в сторону переворота;
- ✓ прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- ✓ выход наверх выседом;
- ✓ бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- ✓ лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- ✓ упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- ✓ выход наверх выседом;
- ✓ бросок подворотом захватом руки через плечо;
- ✓ сбивание захватом руки через плечо.

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

Защиты:

- ✓ не дать перевести себя на живот;
- ✓ лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- ✓ бросок подворотом захватом руки через плечо;
- ✓ выход наверх выседом;
- ✓ переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ». Одной рукой сзади

Защита:

- ✓ выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

- ✓ выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита:

- ✓ выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита:

- ✓ выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита:

- ✓ убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита:

- ✓ в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита:

- ✓ в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

✓ выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

✓ атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

✓ из того же н.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

✓ выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

✓ выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

✓ бросок подворотом захватом руки через плечо;

✓ переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

✓ Переводы рывком. Перевод рывком за руку:

Защиты:

✓ зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку

контрприемы:

✓ перевод рывком за руку;

✓ бросок подворотом захватом руки через плечо;

✓ бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

✓ подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

✓ вертушка захватом руки снизу;

✓ перевод рывком захватом туловища;

✓ бросок прогибом захватом руки на шею и туловище;

✓ бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком. Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

✓ захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

✓ бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

✓ бросок захватом руки под плечо;

✓ бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

✓ бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

✓ выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

✓ захватом руки и шеи;

✓ бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

✓ перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница). Бросок поворотом захватом руки на шею и туловища:

Защита:

✓ отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

✓ перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

✓ бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

✓ накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

✓ перевод рывком за другую руку;

✓ бросок через спину захватом руки через плечо;

✓ сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

✓ перевод рывком за руку;

✓ сбивание захватом руки двумя руками;

✓ бросок поворотом захватом руки двумя руками;

✓ сбивание захватом туловища и руки.

Медицинский контроль.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям греко-римской борьбой с состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за

состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления необходимо предоставить углубленный медицинский осмотр о допуске к занятиям греко-римской борьбой.

Самостоятельная работа.

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы. На самостоятельную работу учащихся отводится 5% времени от общего времени учебного плана.

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических и практических знаний и умений учащихся; развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера - преподавателя и по его заданию); внешкольная (выполняется по заданию тренера - преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы учащихся: ведение дневника самоконтроля, посещение соревнований, выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности учащихся.

Перед выполнением учащимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа тренер – преподаватель предупреждает учащихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами учащихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений учащихся.

Система контроля и зачетные требования аттестация. Аттестация проводится с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта «Греко-римская борьба» и для перевода. Задачами аттестации являются: выявление степени практических умений и навыков у учащихся в избранном виде спорта; определение уровня физического развития учащихся; внесение необходимых изменений в содержание и методику программы.

Аттестация учащихся проводится на основании приказа директора ГДЮСШ. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Сила: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстрота: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

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

Выносливость: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, круговые движения шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока.

Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи. **«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, 21 должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

Игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», эстафеты: «Скакалка под ногами», «прыжки по кочкам», «С обручами», «Кроты», «Точная передача», «Квадрат».

Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы

Таблица №5

№ п/п	Тема занятий, тематический модуль	Формы обучения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, литературы и методические пособия	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	История развития греко-римской борьбы	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3	Техническая и тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Ознакомление, первоначальное изучение, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения целостный, расчлененный	Справочная литература по греко-римской борьбе и спорту; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал, спортивные маты, борцовский ковер.	Соревнования
5	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

1.2.3. Планируемые результаты.

При условии успешной реализации данной программы, к концу учебного года учащийся будет уметь:

- ✓ реализовывать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических элементов греко-римской борьбы;
- ✓ реализовывать двигательные умения и навыки, относящиеся к технике и тактике греко-римской борьбе;
- ✓ принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях;
- ✓ участвовать в спортивных соревнованиях, соблюдая правила и регламент проведения;
- ✓ проявлять уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- ✓ адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом;
- ✓ демонстрировать социальную активность в рамках тренировок по греко-римской борьбе: принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе, судья по греко-римской борьбе);
- ✓ проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях греко-римской борьбой.

Учащийся будет знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях греко-римской борьбой; базовые правила проведения соревнований по греко-римской борьбе; названия технических элементов греко-римской борьбы; иерархию спортивных достижений при обучении греко-римской борьбой.

1.2.3.1. Предметные результаты освоения программы:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям;
- ✓ формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ✓ овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

1.2.3.2. Личностные результаты освоения программы:

- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

1.2.3.3. Метапредметные результаты освоения программы:

- ✓ освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

- ✓ выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- ✓ умение вести познавательную деятельность в группе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

Таблица №6

		Календарный учебный график																																								
Класс	Учебный день	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь																				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5											
1	Пн	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	
2	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
3	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	
4	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	
5	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	
6	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	
7	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	
8	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

- Турецкие каникулы 1
- Праздничные дни 2
- Сезонные каникулы 3
- Каникулы 4
- Иные мероприятия 5
- В дни 6

2.2 Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Грипы спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Насос для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Куршетка массажная	штук	1
10.	Лопата ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы гол 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плакательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Тренажер плечевой резиновый	штук	15

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приёма», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах: ознакомительный - 15 человек, базовый – 15 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся: 5 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована и течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

Перевод учащихся, освоивших программу первого года обучения осуществляется согласно «Положению о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО ГДЮСШ в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения цикла тренер-преподаватель может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

2.3 Формы аттестации.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Учащиеся, успешно освоившие программу и прошедшие итоговую аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, портфолио, соревнование, и др.

Оценка образовательных результатов учащихся по программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом; формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется организацией.

2.4. Оценочные материалы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на ознакомительном уровне сложности

Таблица №7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)

	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки спортсменов для базового уровня сложности

Таблица №8

Техническая подготовка			
Наименование	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Исходное положение «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жестокое приземление, ошибки при группировке

Владение техникой греко-римской борьбы из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

2.5. Методические материалы.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на

нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

2.6 Рабочие программы (модули).

Модуль 1 ознакомительный уровень.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Модуль 2 базовый уровень.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»: формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта»: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

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

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатики»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:
знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.7 Список использованной литературы.

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА. – М.: Издательство "Советский Спорт", 2014. – 25с.
3. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. – М.: Физическая культура, 2012. – 112с.
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. – М.: Дивизион, 2010. – 224с.
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 168с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. – М.: Советский Спорт, 2000. – 1800с.
7. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
8. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. – М.: Физическая культура, 2009. – 240с.
9. Крупник Е.Я., Щербакова Л.В. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 176с.
10. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org> .