

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол № 3 от 29 мая 2023г.

Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход»
г.о. Самара



О.В. Горшкова

Приказ от 29 мая 2023г. № 167-од

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень программы: *базовый*

Возраст обучающихся: *10-18 лет*

Срок реализации: *5 лет*

Разработчик программы:
Аркадьев Александр Антонович,
педагог дополнительного образования

Введение.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по вольной борьбе (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»; в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

*Борьба-занятие мужское
Чуть оплошал, не жди добра
Как поле боя, топчут двое
Квадрат борцовского ковра.*

Борьба – один из самых древних и любимых народов видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наибольшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколения.

Вольная борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Данная программа является основным документом при планировании и проведении занятий в «Центре детского творчества «Восход».

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, 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).

1.1. Нормативно - правовая документация, использованная при написании программы

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

2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.2. Основная функция программы – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

1.3. Актуальность программы заключается в принципе комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса:

теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

1.4. Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создание условий для реализации спортивного потенциала детей и подростков.

1.5. Целью программы является физическое воспитание, гармоническое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов, средствами занятий вольной борьбой.

1.6. Задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- познакомить учащихся с теоритическими основами техники и тактики борьбы;
- обучить технике и тактике борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой;

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия с товарищами.

Критериями успешности реализации программы являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по вольной борьбе;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий;

В объединение зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений 10-18 лет, желающие заниматься вольной борьбой.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего

противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

1.7. Программа рассчитана на 5 летнее обучение.

1 год обучения-144часа, 2-5 года обучения-216часов.

1год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа, последующие года обучения по 2 занятия в неделю по 3 часа. Возраст детей с 10-18 лет.

Вся пятигодичная программа состоит из 7 разделов. Каждый год есть усложнения и дополнения по этим разделам.

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Игровые комплексы.
5. Техничко-тактическая подготовка.
6. Соревновательная деятельность
7. Переводные испытания.

1.8. При реализации программы обязательно осуществляется соревновательная и психологическая подготовка.

Соревнования по вольной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

В первой половине учебного года соревнования проводятся внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия вольной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевою подготовленность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К занятиям вольной борьбой допускаются лица, прошедшие **педагогический и врачебный контроль**.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств и тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий

Основные задачи врачебного контроля:

- определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах;
- осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
- диагностика функционального состояния;
- оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
- медицинское обеспечение соревнований;
- агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, обучающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

В ходе реализации программы осуществляется **воспитательная работа**

Тренер-преподаватель должен постоянно: следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

1.9. По окончании реализации программы учащиеся должны

Знать:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Требования к оборудованию инвентаря и спортивной экипировке.
3. Технику безопасности при занятиях вольной борьбой;
4. Как оказать первую помощь при травмах.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма.
6. Историю развития вольной борьбы.
7. Знать, что включает в себя общая физическая подготовка.
8. Терминологию специальной физической и технико-тактической подготовки.
9. Комбинации приемов.
10. Приемы борьбы в партере.
11. Приемы борьбы в стойке.
12. Комбинации в стойке.

Уметь:

1. Выполнять все элементы ОФП.
2. Проводить разминку в начале учебно-тренировочных занятий, перед соревнованиями.
3. Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия, координации, формирования правильной осанки, для рук и плечевого пояса, упражнения для расслабления, различные виды ходьбы, прыжки, упражнения для комплексного развития силы.
4. Выполнять акробатические упражнения.
5. Выполнять упражнения из специальной физической подготовки - упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером.
6. Выполнять систему взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой.
7. Выполнять атакующие захваты.
8. Выполнять три вида тактической подавление, маневрирование, маскировку подготовки.
9. Выполнять приемы борьбы в партере: контрприемы, перевороты с забеганием, перевороты переходом, захваты руки на «ключ», контрприемы и защиты.
10. Выполнять комбинации приемов.
11. Выполнять приемы борьбы в стойке - переворот рывком, переводы вращением, броски вращением, броски подворотом, броски поворотом.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план по вольной борьбе 1 год обучения.

№№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	Определение стартовых возможностей беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	наблюдение, контрольные задания, опрос
5	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, опрос
7	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение
8	Переводные испытания	6	1	5	итоговые контрольные задания
	ИТОГО:	144	24	120	

Учебно-тематический план по вольной борьбе 2 год обучения.

№№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	3	3	-	уточнение стартовых возможностей
2	Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	45	6	39	Наблюдение контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	66	9	57	наблюдение, контрольные задания
5	Игровые комплексы	21	3	18	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	60	9	51	наблюдение, контрольные задания

7	Соревновательная деятельность	9	-	9	наблюдение
8	Переводные испытания	9	1	8	итоговые контрольные задания
ИТОГО:		216	33	183	

Учебно-тематический план по вольной борьбе 3 год обучения.

№№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	3	3	-	уточнение стартовых возможностей
2	Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	39	6	33	наблюдение, контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	69	9	60	наблюдение, контрольные задания
5	Игровые комплексы	18	3	15	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	66	6	60	наблюдение, контрольные задания
7	Соревновательная деятельность	9	-	9	наблюдение
8	Переводные испытания	9	1	8	итоговые контрольные задания, тестирование.
ИТОГО:		216	30	186	

Учебно-тематический план по вольной борьбе 4 год обучения.

№№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	3	3	-	уточнение стартовых возможностей
2	Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	30	3	27	наблюдение, контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	72	9	63	наблюдение, контрольные задания

5	Игровые комплексы	18	3	15	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	72	9	63	наблюдение, контрольные задания
7	Соревновательная деятельность	9	-	9	наблюдение
8	Переводные испытания	9	1	8	итоговые контрольные задания и тестирование
ИТОГО:		216	30	186	

Учебно-тематический план по вольной борьбе 5 год обучения.

№№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	3	3	-	уточнение стартовых возможностей
2	Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	30	3	27	наблюдение, контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	72	9	63	наблюдение, контрольные задания
5	Игровые комплексы	15	1	14	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	72	9	63	наблюдение, контрольные задания
7	Соревновательная деятельность	12	-	12	наблюдение
8	Переводные испытания	9	1	8	итоговые контрольные задания и тестирование
ИТОГО:		216	28	188	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .

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

Учебный и тренировочный процесс в объединении 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 объединении:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы в группе, по расписанию, утвержденному администрацией Центра;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.

3.1. 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 вольной борьбы правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывалом. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывала, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

3. История развития спортивной (греко-римской) борьбы. Борьба как вид спорта, ее характеристика и значение. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о заразных болезнях (передача и распространение).

Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца.

Питание. Особое значение питания для растущего организма.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.

6. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.

Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях.

3.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Практические занятия.

Краткое содержание изучаемого материала.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2. Ходьба

Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3. Переползания

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

4. Прыжки.

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

5. Бег

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

6. Упражнения без предметов

7. Упражнения для рук и плечевого пояса

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые

движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены., отягощения – гантели, гири – в опущенных вниз руках хватом снизу, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом.

8. Упражнения для туловища

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади.

9. Упражнения для ног

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см., приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

10. Упражнения для рук, туловища, ног

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

11. Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго

вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200гр) на голове; в основной стойки руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение бокам руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной

12. Дыхательные упражнения

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

13. Упражнения на расслабление

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. С одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

14. Упражнения для комплексного развития силы

Игры в блокирующие захваты и упоры; игры в теснения; игры в перетягивания; игры за овладения обусловленным предметом; игра с прорывом через строй из круга.

15. Упражнения с предметами.

- Со скакалкой

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

- С гимнастической палкой

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переноса ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувьрки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.

- Упражнения с теннисным мячом

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

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.)

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

- Упражнения с гантелями (вес 1 кг.)

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

- Упражнения со стулом

Поднятие стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднятие за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

16. Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической скамейке

Упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.

3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить борца при помощи основных упражнений,

сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Практические занятия.

- 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 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; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращения 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.

3.4. Игровые комплексы

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.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 1).

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 (таблица 3).

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.

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. Туловища 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: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой 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.

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:

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

Все начала поединка из 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.

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

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

3.5. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Условно определяют три вида тактической подготовки:

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

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 туловища.
- Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.
- Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.
- Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов:

- 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.
- 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.

3.6. Соревновательная деятельность.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами

планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания учащихся.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Соревнования проводятся в праздничной обстановке. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

3.7. Переводные испытания.

Переводные испытания производятся с учетом зачетных нормативов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Контрольно-переводные нормативы, контрольные упражнения

Методические рекомендации по выполнению испытаний:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **подтягивание на перекладине из вися** выполняется максимальное количество раз хватом с веру. И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из

и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п., при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном кругу. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Техника выполнения специальных упражнений:

Забегания на мосту

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнения технико–тактических действий:

- Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.
- Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.
- Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.
- Выполнение комбинаций, построенных по принципу:
 - а) прием – защита - прием;
 - б) прием-контрприем-контрприем;
 - в) прием в стойке-прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

4.2. Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Бег на 30 м (не более, с)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	2	2	3	4	5	6	7	8	9	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	15	16	17	18	20	22	24	26	28	
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	8	12	15	18	20	24	27	30	32	
Прыжок в длину с места (не менее, см)	15 0	16 0	16 5	17 0	17 5	18 0	18 5	19 0	19 5	

4.3. Система контроля и зачетные требования

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-педагога, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основе учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения по программе.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Методическое и техническое обеспечение программы.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя:

- ковер борцовский,
- маты гимнастические,
- канат,
- гантели,
- гири,
- штанга,
- скакалки,
- шведская стенка,
- весы электронные медицинские,
- мячи,
- трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

- К занятиям вольной борьбой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил привлекаются к ответственности и с ними проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
- Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.
- В спортивном зале должны быть огнетушители.
- Аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим находится в медицинском кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий

- Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера.
- На занятия спортсмен должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Перед началом занятий спортсмен должен надеть спортивную форму и настроиться на занятие.
- Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
- Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
- При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.
- Во время занятий ношение очков запрещено.

- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- Обучающиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером.
- Во избежание столкновений с другими обучающиеся необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
- Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении.
- Не допускается применение запрещенных приемов.
- Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью.
- Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.
- Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера, не разрешается грубость в отношении к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
- Занятия осуществляются только под руководством тренера.
- Споры, силовое противостояние, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Спортсмены обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера.
- Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений учащиеся обязаны страховать друг друга.
- При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занят другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- Спортсмены, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- Каждый обучающийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:
- При падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
- При падении не упираться локтями в пол;
- Не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера, который немедленно приступит к эвакуации всех обучающихся из зала.

Требования безопасности по окончании занятий

- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться, снять спортивную форму.
- После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Письмо Министерства спорта России от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
7. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

6.2. Используемая литература:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. «Типовая программа по спортивной акробатике – Москва; Советский спорт, 1991. –123 с.
2. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г
3. Ашмарин Б.А. , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение»1979
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
5. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996.
6. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
8. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика» – Москва; ВЛАДОС, 2003.– 64 с.
9. Коркин В.П. Спортивная акробатика– Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.
10. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

6.3. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.HYPERLINK"http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/).HYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"lesgaf
tHYPERLINK "<http://www.lesgaft.spb.ru/>".HYPERLINK
"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"spbHYPERLINK "<http://www.lesgaft.spb.ru/>".HYPERLINK
"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
8. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru