

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Илекская спортивная школа»

Принята на заседании педагогического
совета МБУ ДО «Илекская СШ»

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

И.о. директора МБУ ДО «Илекская СШ»
К. Леушканова
Приказ от 28.08.2023 № 60-ОД



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной направленности
«Вольная борьба»

Рассчитана на детей в возрасте от 6-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	6
III. Методическая часть.....	8
3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	8
3.1.1. Планирование годовых циклов.....	12
3.1.2. Теоретическая подготовка.....	13
3.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.....	14
3.2.1. Общефизическая подготовка.....	14
3.2.2. Специальная физическая подготовка.....	15
3.2.3. Восстановительные мероприятия.....	16
3.3. Избранный вид спорта вольная борьба.....	18
3.3.1. Программный материал по вольной борьбе для практических занятий..	18
3.3.2. Воспитательная работа и подготовка.....	23
3.4. Другие виды спорта и подвижные игры.....	25
3.5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.....	26
3.5.1. Техническая подготовка.....	26
3.5.2. Тактическая подготовка.....	28
3.5.3. Психологическая подготовка.....	29
3.6. Самостоятельная работа.....	30
3.7. Организационно-педагогические условия.....	30
3.7.1. Материально-техническое обеспечение.....	31
3.7.2. Информационное-обеспечение обучения.....	31
Список использованных источников.....	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «вольная борьба» для спортивно-оздоровительных групп (далее-Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Илекская спортивная школа» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изм. от 24.04.2020 г.)

«Об образовании в Российской Федерации» Статья 16.;

Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Приказом Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

Приказом Минпросвещения России от 2 декабря 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказом Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

Нормативно-правовыми документами, определяющими порядок деятельности в спортивной школе, методическими рекомендациями, обобщенным передовым опытом работы тренеров-преподавателей.

Цель Программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств воспитанников Учреждения, овладение техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

Основными задачами Программы являются:

Обучающие:

формирование необходимых теоретических знаний;

обучение технике и тактике игры;
 обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
 обучение правилам игры в волейбол.

Воспитательные: воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

Тип программы: *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Вольная борьба». Данная программа рассчитана на 1 год обучения по 6 часов в неделю, форма обучения очная с применением дистанционных образовательных технологий. Целевая аудитория - дети от 8 лет.

Дистанционное обучение проводится в формате видеоконференции и чате на площадке Zoom (Видеоконференцсвязь с обменом сообщениями и передачей контента в режиме реального времени). Настоящая Программа может подлежать корректировке. Таблица 1

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки (в академических часах)

Наименование этапа спортивной подготовки	Минимальный количественный состав группы, чел	Максимальный количественный состав группы, чел	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю, академ. час.	Минимальный возраст для зачисления
Физкультурно-спортивный этап	20	30	6	6

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней, которые составляют 2 недели в году (табл. 2).

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта от 3 до 6 недель могут проводиться в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный план на 46 недели тренировочных занятий

Содержание	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. теория:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Итого:												
-общая физическая подготовка	136	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	6
-специальная физическая подготовка	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3
-техническая и тактическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
контрольные нормативы	8	2	2						2	2		
Участие в соревнованиях	6			1	1	1	1	1			1	
Итого:	264											
Всего часов	276	27	27	26	26	26	26	26	27	27	26	12
Тренировочных недель	46											
Спортивные лагеря и индивидуальные планы	6 недель											

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на физкультурно-спортивном этапе подготовки.

Основные цели и задачи на физкультурно-спортивном этапе (весь период):

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- закаливание;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- начальное развитие физических качеств;
- овладение основами техники вида спорта;
- выявление способностей и задатков детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование и развитие интереса к спортивной деятельности, ознакомление с теоретическими сведениями о спорте;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты, перевороты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный

Основные направления тренировки:

Физкультурно-спортивный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в вольной борьбе. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Упражнение скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнение в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений нацеленных, на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. В след за комплексами за развитием быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой- на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на физкультурно-спортивном этапе:

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- Методы упражнений игровой и соревновательный;

- При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

Обучение технике спортивной борьбе на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Комплекс методик позволяет определить тренеру: состояние здоровья юного спортсмена; уровень физического развития; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл.3).

Таблица 3

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					

Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
------------	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте 6-10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует

определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

3.1.1. Планирование годовых циклов.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Начало тренировочного года устанавливается с 1 сентября. Периодизация спортивной подготовки зависит от специфики вида спорта (вольная борьба) и календаря спортивных состязаний. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией по представлению тренеров-преподавателей. Исходным этапом построения спортивной тренировки является отдельное тренировочное занятие. Тренировочные занятия, объединяясь, образуют малые циклы – микроциклы (МКЦ) спортивной тренировки. Микроциклом принято называть совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. На структуру МКЦ влияют следующие факторы:

- контингент занимающихся;
- особенности специализации в виде спорта;
- направленность, задачи, содержание;
- место МКЦ в общей системе тренировочного процесса.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения микроциклов:

1. Развивающий физический
2. Развивающий технический
3. Контрольный
4. Подводящий
5. Соревновательный
6. Восстановительный

МКЦ, объединяясь, образует средние, мезоциклы (МЗЦ) спортивной тренировки.

МЗЦ включают в себя от 3 до 6 недельных МКЦ.

Типы МЗЦ:

1. Втягивающий
2. Базовый
3. Контрольно-подготовительный
4. Предсоревновательный

5. Соревновательный
6. Восстановительный

МЗЦ, объединяясь образует большие циклы – макроциклы (МаКЦ).

МаКЦ могут составлять полгода, год и несколько лет, не более 4 лет.

В группах СО планируются полугодичные и годовые МаКЦ. Независимо от продолжительности, каждый МаКЦ делится на 3 периода:

1. Подготовительный
2. Соревновательный
3. Переходный

МаКЦ тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Структура тренировочного процесса представляет собой единую целостную систему, все звенья которой взаимосвязаны. Отдельные циклы спортивной тренировки объединяются не механически, а по смыслу, содержанию, направленности. Взаимосвязь и взаимообусловленность заключаются в динамике нагрузок и отражаются в соотношении общей и специальной подготовки.

3.1.2. Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале проводится ежегодно: перед началом учебного года (сентябрь-октябрь), в начале календарного года (январь) и в начале летней оздоровительной кампании (май-июнь).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе спортивной тренировки, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и материал в доступной форме (табл. 4).

План теоретической подготовки

п/п	Тема	Краткое содержание
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков
2.	Личная и общая гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания воздухом, водой, солнцем
4.	Рождение и развитие вольной борьбы	История вольной борьбы
5.	Терминология, этимология понятий	Изучение терминов, объяснение их структуры значения
6.	Традиции вольной борьбы	Традиции поведения, самосознания, философии вольной борьбы
7.	Выдающиеся спортсмены - вольники	Победители и призеры международных турниров, их биография, история развития

3.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка**3.2.1. Общая физическая подготовка**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах спортивно-оздоровительного этапа и продолжается на протяжении всех лет занятий вольной борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в вольной борьбе.

Общеподготовительные упражнения:

- **Строевые и порядковые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления

движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения и др.

- **Ходьба:** обычная, спиной, боком; на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стопы, в полуприседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

- **Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком, скрещивая ноги; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотами на носках; в равномерном и переменном темпе (с ускорениями); мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

- **Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, спиной, с поворотами, с вращением; выпрыгивания на возвышенности разной высоты; через скакалку и др.

- **Акробатика:** кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо; перевороты, перекаты и др.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии вольной борьбой: реакции, гибкости, ловкости. Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определённые функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Также в упражнениях на гибкость применяют растяжку в продольном и поперечном шпагатах, переходы из одного шпагата в другой и обратно. Растяжка выполняется как с партнером, так и индивидуально. Важным моментом специфики растяжки в вольной борьбе является подвижность в тазобедренных суставах.

При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых ученик становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки и т.п.). Полезны всевозможные игры («вышибалы»,

«пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнера, изменить направление движения и т.п.).

Для развития ловкости применяют разнообразные акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад, с прыжком и т.п.), сальто, а также всевозможные полосы препятствий, эстафеты, жонглирование, балансирование.

К специфическим качествам учеников, занимающихся вольной борьбой, относятся быстрота и сила.

Исходя из особенностей борьбы, прежде всего, следует применять упражнения, способствующие резким движениям рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь её повысить. Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый мышечный взрыв с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление. Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также использования соревновательного принципа.

3.2.3. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия должны включать широкий круг средств: педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение и др.).

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления)
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

Психологические средства воздействия:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Надо помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применять средства общего глобального воздействия. А затем локального. Как средство восстановления целесообразно применение дыхательных комплексов, включая их в процесс тренировки, а также на различных этапах, особенно в восстановительных периодах

3.3. Избранный вид спорта вольная борьба

3.3.1. Программный материал по вольной борьбе для практических занятий

Программный материал по вольной борьбе делится на два раздела:

1. Обучение двигательным действием
2. Развитие физических качеств

Обучение двигательным действиям

Умение - это такая степень овладения двигательным действием, при котором управление процессом происходит не автоматизировано, а в результате обдумывания над действием. Черты умения: нестабильность выполнения, не слитность, правильность выполнения упражнения с невысокой скоростью.

Умение переходит в навык при условиях: стереотипность повторения, многократность повторения.

Навык – степень освоения двигательного действия, когда упражнение выполняется автоматизировано. Сознание на стадии навыка присутствует, но меняет свою роль, оно направлено на внешние условия, на практические действия, на конечный результат, в сенсомоторных действиях – на главную фазу упражнения. Черты навыка: упражнение выполняется стабильно, надежность навыка, слитность, легкость выполнения, устойчивость, появление чувства партнера, удара, дистанции.

Структура процесса обучения

Этапы:

1. Этап начального разучивания
2. Этап углубленного разучивания
3. Этап закрепления и совершенствования

I. Этап начального разучивания

Цель: сформировать умение выполнять упражнение в общих чертах (освоить основы техники).

Задачи:

1. Создать представление об изучаемом действии
2. Сформировать общий ритм двигательного действия
3. Освоить основы техники

Методы обучения:

1. Расчлененно-конструктивные превалируют, но где нельзя расчленить упражнения, применяется и целостный; подводящие упражнения с выделением опорных точек.
2. Методы стандартного упражнения
3. Методы вербального воздействия
4. Методы наглядного воздействия (живой показ, замедленный показ с фиксацией фаз, предметные ориентиры).

Особенности контроля: важно понять причину появления ошибок и устранить их.

Параметры нагрузки:

1. Обучение после подготовительной части
2. Не доводить количество повторов до утомления
3. Каждое повторение выполняется как можно лучше, не допускать повтора с ошибками
4. Интервалы отдыха – до восстановления
5. Повторение в каждом занятии
6. Идеомоторная тренировка (мысленное повторение)

II. Этап – углубленное разучивание

Цель: перевести умение в навык

Задачи:

1. Добиться слитного, свободного, стабильного выполнения
2. Углубить внимание закономерностей техники действий, индивидуализировать детали техники.
3. Создать предпосылки вариативного выполнения техники действий

Методы:

1. Целостного упражнения
2. Стандартного упражнения
3. Переменного упражнения
4. Соревновательный
5. Сенсорного моделирования (зрительного, слухового характера, тактильного)
6. Идеомоторная тренировка и элементы аутогенной тренировки
7. Наглядности
8. Словесного воздействия
9. Контроля – исправление мелких ошибок (индивидуальный подход)

Параметры нагрузок:

1. Увеличить количество повторений до утомления
2. Увеличить количество подходов, объемов работы

III. Этап закрепления и совершенствования

Цель: результирующая отработка

Задачи:

1. Слияние физической и технической подготовки

Методы:

1. Сопряженного воздействия

2. Соревновательный
3. Игровой
4. Переменного характера и комбинации этих методов
5. Словесный (оценка, исправление ошибок)
6. Наглядного воздействия

Средства и методика развития физических качеств

СИЛА – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Виды:

1. Собственно, силовые способности
2. Силовая выносливость

Режимы проявления силы:

1. Статический
2. Динамический

БЫСТРОТА - (скоростные способности) – способность выполнять какое-либо действие в минимальный промежуток времени. Комплекс морфо-функциональных свойств, определяющих быстроту двигательных реакций и быстроту движения.

Виды:

1. Быстрота двигательной реакции
 - простая двигательная реакция – ответ заранее известным действиям на заранее известный сигнал
 - сложная двигательная реакция
 - реакция на движущийся объект
2. Быстрота одиночного движения
3. Темп движений (количество движения в единицу времени)

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ – способность проявлять силу в быстрых движениях.

Виды:

1. Взрывная сила – проявление максимальной силы в минимальный отрезок времени
2. Проявление оптимальной силы в минимальный отрезок времени на достаточно длительном пути движения

Средства:

1. Скоростно-силовые упражнения

2. Все силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
3. Метания
4. Прыжковые упражнения

ГИБКОСТЬ – это морфо-функциональное свойство, определяющее степень подвижности звеньев тела.

Факторы, определяющие гибкость:

1. Эластичные свойства мышц
2. Температурные условия
1. Время суток
2. Эмоциональное состояние
3. Строение суставов

Виды:

1. Пассивная – гибкость, проявленная под воздействием внешних сил или веса тела, растет при утомлении.
2. Активная – проявленная с помощью мышечных усилий, снижается при утомлении.

Сила и гибкость развиваются параллельно (укрепление суставов и рост их подвижности).

Цель: _добиться оптимального развития гибкости.

Показатель: конкретное двигательное действие (амплитуда с запасом)

Средства: упражнения на растягивания

- маховые
- пружинящие
- вращательные
- с отягощением
- с партнером

Метод –_Повторный

Критерий достаточности: до снижения максимальной амплитуды, до легкой боли.

Применение:

- на развитие пассивной гибкости – конец основной части
- на развитие активной гибкости – начало, середина основной части, перед силовыми упражнениями, после них.

КООРДИНАЦИЯ - способность быстро осваивать новые двигательные действия и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Факторы, влияющие на проявление координации:

1. Уровень развитости физических качеств

2. Подвижность и лабильность ЦНС

3. Утомление

Средства:

1. Любое упражнение, несущее элемент новизны

2. Упражнение повышенной координационной сложности

Методы:

1. Игровой

2. Повторный

Координация развивается параллельно с технической подготовкой

Методические приемы:

1. Выполнение упражнения в зеркальном изображении

2. Из необычных и исходных положений.

3. Выполнение знакомого упражнения с дополнительными движениями

4. Выполнение знакомых упражнений в незнакомых сочетаниях

5. Изменение условий выполнения упражнений

Применение: в начале основной части.

ЛОВКОСТЬ – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 с.

При планировании тренировочного процесса каждый тренер должен учитывать рекомендации программного материала, каждое тренировочное занятие планируется, его содержание и регламент заносится в составляемый конспект тренировочного занятия.

3.3.2. Воспитательная работа и подготовка

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условие успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитание тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе

предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

3.4. Другие виды спорта и подвижные игры

В тренировочном процессе для совершенствования физической подготовки борца широко применяются подвижные игры и упражнения, либо целые тренировочные занятия, из других видов спорта.

- Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

- Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

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

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

Специализированные игровые комплексы:

- Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, немедленно реагировать, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно,

творчески решать двигательные задачи.

- Игры в 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 атакующее решение из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу.

- Игры за сохранение равновесия в различных 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.

- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.) для формирования навыков маневрирования, 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.

3.5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

3.5.1. Техническая подготовка

Формирование техники. Техническая подготовка борца — процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В борьбе очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством из них невозможно. Да и нет в этом необходимости. Из всего технического многообразия следует подобрать для себя несколько наиболее подходящих приёмов и изучить их. Изучение других же приёмов должно проходить постоянно на всём спортивном пути борца. Арсенал приёмов спортсмена должен всё время пополняться. Необходимо, чтобы большинство приёмов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приёмы выполнял бы как никто другой, в них должна быть сосредоточена вся его физическая, техническая и моральная оригинальность. «Коронный» приём — это своеобразный технический трюк, единственным исполнителем которого является данный борец. Чем больше у борца на вооружении своеобразных и оригинальных приёмов, тем он опаснее в схватке.

Высшим критерием в определении спортивного мастерства борца служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Нередко встречаются борцы,

которые опасны лишь в определённых положениях. Например, силен и опасен борец в положениях, когда его противник стоит в левосторонней стойке, но стоит противнику сменить стойку на правостороннюю, и такому борцу уже нечем нападать, так как все его приёмы нападения приспособлены к определённой стойке и положению соперника. Такой борец не разносторонен в технике.

Технически разносторонний борец должен быть вооружён для эффективного нападения и защиты из различных положений. Это в равной степени относится к борьбе и в стойке, и в партере. Бывает так, что спортсмен не может надёжно защититься от какого-либо приёма, тогда лучшим средством для быстрой ликвидации этого недостатка является изучение этого приёма. Тогда спортсмену станет понятно, что нужно делать, какие защиты, и в какое время применять.

Процесс технического совершенствования борца можно условно разделить на два этапа. Первый этап начинается, когда идёт овладение техническими основами школы борьбы (обычно это первые годы занятий). Этот этап характерен небольшим количеством соревнований. Продолжительность его зависит от того, насколько успешно идёт усвоение элементов техники. Для физически подготовленных спортсменов этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для ликвидации физических недостатков и развития основных качеств, а больше внимания. Уделяется непосредственно технической подготовке. Не следует в период овладения основами техники борьбы дзюдо увлекаться индивидуализацией приёмов. Приёмы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой в любом стиле борьбы. Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, разносторонность борца, необходимо в это время постараться овладеть как можно большим количеством приёмов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию техники. Спортсмену тогда будет легче варьировать в создании своей индивидуальной техники, опираясь на богатый запас двигательных навыков, приобретённых ранее. Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идёт подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия. Изучение новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена.

В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приёмы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приёмов пополняется арсенал «коронных» приёмов спортсмена. Причём это не значит, что дзюдоист всю свою спортивную жизнь будет привязан к определённой группе технических действий. Дзюдо развивает физические и психологические качества. И если в первые годы занятий борец из-за

имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технических действий, то в последующем, когда эти недостатки будут ликвидированы, у него появится возможность овладеть теми приёмами, которые раньше были для него непосильными.

3.5.2. Тактическая подготовка

На физкультурно-спортивном этапе подготовки задачей тактической подготовки является формирование основ ведения единоборства, овладение элементами тактики в борьбе, играми с элементами единоборства.

Взаимосвязь между тактикой и количеством освоенных элементов техники прямо пропорциональна. Чем богаче арсенал техники ученика, тем шире его тактические возможности. Помимо этого на тактику оказывают и такие данные, как ловкость, быстрота, реакция, строение тела (рост, длина рук и ног) и др. На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проходят в составе группы в парах. На этих занятиях отрабатывается контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий (финт, обман, опережение), переход от защиты к контратаке и от атаки к защите по заданию с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. Тренер контролирует и анализирует выполнение тактико-технических действий и правильность решения тактических задач применительно к возникшим ситуациям. Также тренер дает соответствующую тактическую установку ученикам, моделируя различные ситуации, которые могут возникать во время поединка (ведение поединка с равным счетом, с преимуществом в счете, с проигрышем в счете, ведение поединка в центре площадки, на краю площадки и т.п.). В необходимый момент тренер может остановить поединок с тем, чтобы проанализировать причины возникших ошибок и дать рекомендации по более выгодному способу ведения поединка.

Общая тактическая подготовка направлена на изучение всех форм тактики в своем и в родственных видах спорта. Специальная тактическая подготовка направлена на определенный подбор и совершенствование индивидуальных форм тактики. Тактическая подготовка занимает значительное место в подготовке на тренировочном этапе.

3.5.3. 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. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества. Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.6. Самостоятельная работа

Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса в обучении применяется самостоятельная работа. Самостоятельная работа индивидуально разрабатывается непосредственно тренером-преподавателем для каждого обучающегося. Каждый спортсмен заводит дневник самоконтроля, в который записывает домашние задания (даются тренером), ход их выполнения, а также всю дополнительную информацию, относящуюся к образовательному процессу: посещение соревнований как в качестве участника, так и в качестве зрителя, участие в судействе, посещение специализированных выставок, просмотр видеоматериалов, чтение специализированной литературы. Также в дневнике самоконтроля спортсмен оценивает своё самочувствие.

На период летних каникул для обеспечения непрерывности обучения тренер расписывает индивидуальный план занятий, в который также включаются просмотры фильмов, чтение книг соответствующей тематики, походы на соревнования и т.п.

Тренер еженедельно собирает дневники самоконтроля, просматривает их и ставит дату и подпись после изучения. Тренер может устно либо письменно сделать замечания или поощрения по ведению дневника.

В журнале в августе тренер делает отметку: «Самостоятельная работа проведена в объёме ... часов».

Также тренер заполняет и ведет индивидуальные карточки спортсмена.

3.7. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

3.7.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала:

Оборудование:

-комплект борцовского ковра (покрытие, маты)	1шт
-тренажеры силовые;.....	5шт
-канаты;.....	4шт
- эспандеры;.....	15шт
-набивные мячи;.....	10шт
-гантели;.....	20шт
-турник;.....	2шт
-гири; 12кг;24кг.....	4шт
-манекен для отработки бросков 30кг 40кг.....	2шт

3.7.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

- 1) Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры. – М.: Астрель, 2010. – 352 с.- (Бойцовский клуб)
 - 2) Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 375 с.
- Электронные издания:
- 1) М.Н.Галковская, А.З.Катулина. Спортивная борьба. Москва: Изд. "Физкультура и спорт", 1968.
 - 2) Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Владивосток, 1991.

Список использованных источников

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Областной закон «О защите прав ребенка» от 31 октября 1991 года.
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».
9. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.)
10. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. «Спортивная борьба: учебник для ИФК». – М.: ФИС, 1952.
11. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
12. Матвеев А.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. М: ФИС, 1991 г.
13. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
14. www.minsport.gov.ru
15. www.ekb-sport.ru