

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Держинского района

Рассмотрена/принята
на заседании педагогического совета
31.08.2017 г. протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОУ ДО «ДЮСШ»
Прохоровский
31.08.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы – И.В.Альбицкая,
заместитель директора по УВР

г. Кондрово
2017г.

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Общие требования | 4 |
| 3. Учебный план, режим работы | 5 |
| 4. Содержание программного материала | 6 |
| 4.1. Теоретическая часть | 6 |
| 4.2. Практическая часть | 6 |
| 4.3. Методическое сопровождение занятия | 10 |
| 5. Медицинские, возрастные и психофизические требования | 11 |
| 6. Воспитательная работа | 12 |
| 7. Психологическая подготовка | 15 |
| 8. Техника безопасности при проведении занятий | 17 |
| 9. Условия реализации программы | 20 |
| Список литературы | 22 |
| | 24 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу данной программы «Борьба вольная» положена Примерная программа «Борьба вольная» для системы дополнительного образования детей авторов Подливаева Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцова А.А., разработанная для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ и училищ олимпийского резерва (2).

Исходя из специфики, возможностей и условий ДЮСШ программа сбалансирована по часам теоретических и практических занятий и реализуется через секцию вольной борьбы.

В программе представлена модель построения системы, учебный план спортивно-оздоровительной группы, определена общая последовательность изучения программного материала, который разбит на два полугодия, которая позволяет тренеру придерживаться единого направления в учебно-тренировочном процессе.

Цель программы:

Формирование приверженности к здоровому образу жизни, самосовершенствованию, целеустремленности и работоспособности, развитие физических, социально-личностных и коммуникативных компетенций, профессиональное самоопределение воспитанников через физическую и спортивную подготовку, в частности, систематические занятия вольной борьбой, достижение спортивных успехов.

Задачи программы

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование групп начальной подготовки;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрасту.

Программа рассчитана на обучающихся с 6 лет.

Срок реализации программы – 1 год, программа может быть изменена, дополнена и рассчитана на больший срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

В качестве **основного принципа** организации учебно-тренировочного процесса в рамках программы предлагается *спортивно-игровой принцип*, предполагающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, решающих задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом борца, привития любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

Программа реализуется через следующие **формы** учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, медицинский контроль, инструкторская и судейская практика учащихся.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, знакомства с Интернет-сайтами, тренинги) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале

практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится тренером и медицинским работником ДЮСШ в рамках учебно-тренировочного процесса для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

Основой спортивных достижений учащихся является наличие и уровень развития таких личностных качеств как целеустремленность, воля, трудолюбие, самоконтроль, умение достойно проигрывать, объективно оценивать ситуацию и делать выводы, стремление к самосовершенствованию. Полученные данные позволяют тренеру-преподавателю выстраивать процесс индивидуального роста каждого воспитанника.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых. При приеме на обучение требований к физической подготовленности граждан не предъявляется. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным общеразвивающим программам являются заявление на поступление в ДЮСШ и медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний к освоению избранной программы, а также соответствие минимального возраста требованиям избранной программы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах по дополнительным общеразвивающим программам:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, РЕЖИМ РАБОТЫ

Одной из главных и первоначальных составляющих организации образовательного и тренировочного процесса является учебный план.

Образовательный и тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель и 46 недель.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45 минут. Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

Учебный план

| Разделы подготовки | 36 недель | 46 недель |
|--|------------|------------|
| Теоретическая подготовка | 10 | 10 |
| Общая физическая подготовка | 90 | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 112 |
| Технико-тактическая подготовка | 36 | 44 |
| Количество учебных часов в год | 216 | 216 |
| Количество учебных часов в неделю | 6 | 6 |
| Минимальный возраст для зачисления, /лет | 7 | 7 |

Учебно-тренировочный режим

| Этап подготовки | Объем подготовки в часах максимальный | | Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | Продолжительность одного занятия | |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------------|--|----------------------------------|-------------------------|
| | в неделю | в год 36нед/46нед | | в академических часах | в астрономических часах |
| Спортивно-оздоровительный | 6 | 216/276 | 3 | 2ч | 1ч30мин |

Наполняемость учебных групп

| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) |
|---------------------------|-------------|--|---|
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 10 | 30 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программного материала разбито на два этапа – 1 этап-первое полугодие, 2 этап-второе полугодие учебного года.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1 этап:

- Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Спортивная борьба в РФ.
- Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе.
- Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.
- Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.
- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.
- Весовые категории для борцов 9-12 лет.

2 этап:

- Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Российские борцы на международной арене.
- Физическое развитие, его основные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени и др. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца.
- Гигиенические основы, правила и средства закаливания. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе. Профилактика и оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах у юных борцов.
- Понятие о спортивной тактике. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.
- Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-14 лет.
- Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований. Участники. Весовые группы. Возрастные категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка. Действия борцов в начале, ходе и конце схватки. Результаты схваток и их оценка квалификационными очками. Система проведения соревнований: круговая и с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

4.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общая физическая подготовка

Знакомство с предложенными ниже упражнениями начинается в спортивно-оздоровительных группах, их выполнение продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Средства, вводимые в тренировку постепенно обновляются и усложняются.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: 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.

Ходьба: обычная, спиной вперед,, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу, в полуприсяде, присяде, 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.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном темпе, 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 на одну, с одной на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты,, спрыгивание с высоты, в глубину.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад,, толкание отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, 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; переползать 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).

Упражнения без предметов:* для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для рук, туловища и ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с набивным мячом; с гантелями; с гирями; со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на кольцах и перекладине; на канате; на батуте.

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

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

* описание упражнений см. «Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированный детско-юношеских школ и училищ олимпийского резерва» (2).

Специальная подготовка

Специально-подготовительные упражнения:* акробатические упражнения; для укрепления мышц шеи; на мосту; в самостраховке; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы:* игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты (начало поединка); игры в перетягивание; игры с опережением и борьбой за выгодное положение; игры за сохранение равновесия; игры с отрывом соперника от ковра; игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй, из круга.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение, лежа на животе.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.)

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием:

- захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;
- захватом скрещенных голени;
- захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;
- захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги;
- переворот забеганием и захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты забеганием:

- захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Перевороты перекатом:

- захватом шеи с бедром;
- захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра.

Перевороты переходом:

- захватом шеи сверху и бедра изнутри;
- с ключом и зацепом одноименной ноги;
- захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты накатом:

- захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой;
- захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;
- контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

- захватом ног.

Броски наклоном

- захватом руки с задней подножкой;
- захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом («мельница»)

- захватом руки и одноименной ноги изнутри;

- захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переводы рывком

- захватом шеи сверху и разноименного бедра;
- захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой);
- захваты одноименной руки с подножкой.

Переводы нырком

- захватом ног;
- захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Броски подворотом

- захватом руки через плечо с передней подножкой.

Психологическая подготовка

Первый этап

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

Способы психологической настройки перед соревнованиями. Установки перед соревнованиями.

Второй этап

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод в воспитании волевых качеств.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Приемы психологической настройки и расслабления.

Установки перед соревнованиями.

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Зачетные требования

По общей физической подготовке: в течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в приложении).

По специальной физической подготовке: выполнение специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (в зависимости от подготовленности обучающихся групп) выполнить на зачет прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения, уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание в спортивно-оздоровительной группе принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья воспитанников, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с технологическим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 минут, 2х45 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

| Продолжительность занятия | Стойка | Партер |
|---------------------------|-----------|-----------|
| 45 мин | 14-15 мин | 5-6 мин |
| 2х45мин | 38-50 мин | 12-16 мин |

Данная схема распределения времени на различные виды занятий является ориентировочной и по необходимости может быть изменена педагогом. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах начальной подготовки 1-2 года обучения.

Использование игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность воспитанников к занятиям вольной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и п.т.

Содержание тренировочных занятий строится в соответствии с их задачами. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включить следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что способствовать предотвращению травм.
2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
3. Тренировочные занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 с

до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости

5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья детей;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Медицинский контроль осуществляют силами медицинского персонала школы и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: термометр, тонометр, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины.

В стандартное оснащение должны также входить: ростометр, весы, сантиметровая лента, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

Младший школьный возраст 9-10-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-16 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и

системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

Предельные тренировочные нагрузки

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных борцов.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающими (тренерами, медицинским работником, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

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 систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных

примерах нужно убеждать 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 важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого 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 самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение 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 педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее 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 спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности 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 листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

В работе с обучающимися 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.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных 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 психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия юного спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки, приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;
- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;
- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям *Информационное обеспечение*: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований, методические разработки.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Ковер борцовский 12 x 12 м
- Весы до 200 кг
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Доска информационная
- Зеркало 2 x 3 м
- Маты гимнастические
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалка гимнастическая
- Стеллаж для хранения гантелей
- Стенка гимнастическая

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
4. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – в 4-х кн. – М.: советский спорт, 1997.
7. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.: МГИУ, 2001.