

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку тренера-преподавателя  
МБУДО ДЮСШ «Виктория» Белова Александра Анатольевича по теме:  
«Обучение акробатическим упражнениям в спортивной борьбе»

Методическая разработка предназначена для оказания практической помощи тренерам-преподавателям в обеспечении образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта «Греко-римская борьба». Методический материал разработан и реализуется в соответствии и с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»; Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

Методический комплекс содержит следующие разделы: введение; подводящие и подготовительные акробатические упражнения; специальные акробатические упражнения в спортивной борьбе; акробатические упражнения для совершенствования координации; список рекомендуемой литературы.

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных тактико-технических действий. Общеразвивающие гимнастические упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным к специальной тренировке. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для борца можно отнести такие как бег, прыжки, то к прямым (часто их называют специализированным упражнениями по физподготовке) относятся переворот вперед с моста и с разбега, рондат, фляк и другие.

В методических материалах учтены возрастные особенности обучающихся. Материал изложен подробно и соответствует современным требованиям с использованием верной терминологии. Данный методический материал может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта «Греко-римская борьба», в целях эффективности реализации образовательной программы. Вследствие этого, можно утверждать о целесообразности его использования в образовательном процессе МБУДО ДЮСШ «Виктория».

Рецензент:

Начальник кафедры  
физического воспитания и спорта  
Государственного морского университета  
имени адмирала Ф.Ф.Ушакова,  
к.п.н., доцент

А.Б.Борисов



Борисов А.Б.

ст. пр. З. В. Зарюков  
18.03.2022