

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**  1.1 Пояснительная записка ………………………………………………  1.2 Цель и задачи программы ……………………………………………  1.3 Содержание программы ……………………………………………...  1.4 Планируемые результаты …………………………………………… | стр. 3  стр. 5  стр. 5  стр. 19 |
| **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  2.1 Календарно-учебный график ………………………………………  2.2 Условия реализации программы ……………………………………  2.3 Формы аттестации и оценочные материалы ………………………  2.4 Методические материалы ……………………………………………  2.5 Список литературы ………………………………………………....  2.6 Приложения ………………………………………………………….. | стр. 21  стр. 21  стр. 23  стр. 28  стр. 30  стр. 33 |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивная (греко-римская) борьба» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными документами[[1]](#footnote-1).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства по виду спорта, но и на оздоровление обучающихся, позволяя посещать занятия детям и подросткам с разной физической подготовкой и физическими способностями. В Программе уделяется внимание обучению не только комплексу физических упражнений с элементами спортивной (греко-римской) борьбы, но и формированию компетенций в области физической культуры и спорта; обеспечению безопасной жизнедеятельности; основ анатомии; гигиенических знаний и навыков закаливания; режима и питания спортсменов.

**Актуальность программы:** греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению их к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

**Отличительные особенности** этой программы является то, что обучающиеся принимаются в независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, обучающихся на всех уровнях образовательного процесса.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в образовательный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории греко-римской борьбы, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа переработана на основе программы, разработанной:

* Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008 г.

**Тип программы по уровню усвоения** – стартовый.

**По принципам разработки и построения** – одноуровневая.

**Адресат программы**. Программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах, ориентирована на детей (мальчиков, юношей) школьного возраста 7– 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных прохождением медицинского осмотра. К освоению программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься спортом. При приёме на обучение по программе у обучающихся, проводится тестирование и проверка физических способностей. Рекомендуемый минимальный состав группы – не менее 10 человек.

учебного года 36 недель, 216 часов в год.

**Форма обучения**. Программа реализуется в очной форме.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час = 45 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Целью Программы** является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся; повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов через обучение греко-римской борьбой.

Основными **задачами реализации Программы** является:

* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
* развитие у обучающихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии с сенситивными периодами;
* формирование начальной спортивной подготовки по профилю спортивная (греко-римская) борьба;
* привитие устойчивой привычки к активному образу жизни и занятиям спортом;
* воспитание волевых, моральных, этических и эстетических качеств у обучающихся;
* отбор одаренных обучающихся для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Формы контроля/**  **аттестации** |
| **Тео**  **рия** | **Прак**  **тика** |
| I | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - | Устный доклад/ Опрос |
| II | Общая физическая подготовка | 40 | - | 40 | Контрольно-переводные испытания |
| III | Специальная физическая и функциональная подготовка | 60 | - | 60 | Педагогическое наблюдение/ Опрос |
| IV | Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка | 40 | - | 40 | Педагогическое наблюдение/ Опрос |
| V | Другие виды спорта и подвижные игры | 50 | - | 50 | Педагогическое наблюдение/ Опрос |
| VI | Итоговая аттестация (контрольно-переводные испытания) | 6 | + | 6 | Диагностика физических качеств |
| VII | Воспитательная работа | По общему плану | | | |
| VIII | Медицинский осмотр | 1 раз в год | | | |
| IX | Участие в соревнованиях | По календарному плану | | | |
| **Итого** | | **216** | **20** | **196** |  |

**Содержание учебного плана программы**

**I. Теоретическая подготовка (20 часов)**

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной форме.

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.
2. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
3. **История развития спортивной (греко-римской) борьбы.** Борьба как вид спорта, ее характеристика и значение. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и Красноярском крае.
4. **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца.Питание. Особое значение питания для растущего организма.
5. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.
6. **Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбы.** Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на заняти­ях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях.

**II. Общая физическая подготовка (40 часов)**

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

Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Практические занятия** | **Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы** |
| **Легкая атлетика** | |
| Строевые и порядковые упражнения | Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. |
| Ходьба | Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наруж­ном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четве­реньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; при­ставным шагом в одну и другую сторону и др. |
| Переползания | На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коле­нях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягивать­ся на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помо­щью рук и ног; перелезать 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). |
| Прыжки | В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух но­гах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с враще­нием; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с вы­соты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня. партнера и др. |
| Бег | На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. |
| **Упражнения без предметов** | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса | Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержание угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены., отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом. |
| Упражнения для туловища | Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опушены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади. |
| Упражнения для ног | В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см, приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади. |
| Упражнения для рук, туловища, ног | В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др. |
| Упражнения для формирования правильной осанки | Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с поднимание на носки; наклоны туловища в право, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойки руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение бокам руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой степы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы. |
| Упражнения на расслабление | Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. |
| Дыхательные упражнения | Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. |
| **Упражнения с предметами** | |
| Со скакалкой | Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др. |
| С гимнастической палкой | Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; перенося ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360º; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (в перед и назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др. |
| Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) | Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др. |
| Упражнения с гантелями (вес 1 кг) | Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др. |
| **Упражнения на гимнастических снарядах** | |
| На гимнастической скамейке | Упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90º, 180º, 360º; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамей вверх,держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др. |
| На гимнастической стенке | Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой); прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом кстенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов(хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др. |
| На перекладине | Подтягивание с разным хватом (ладони от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках‚ головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др. |
| На канате | Лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног. |

**III. Специальная физическая подготовка (60 часов)**

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

Таблица №3

|  |  |
| --- | --- |
| **Практические занятия** | **Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы** |
| Акробатические упражнения | Кувырки вперед из упора присев; скрестив голени из основной стойки из стойки на голове и руках; из стойки на руках до положения, сидя в группировке; до упора присев; с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене; в упор стоя, ноги врозь, через стойку руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо. |
| Упражнения для укрепления мышц шеи | Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках. |
| Упражнения на мосту | Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера. |
| Упражнения в самостраховке | Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки. |
| Имитационные упражнения | Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. |
| Упражнения с манекеном | Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов. |
| Упражнения с партнером | Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. |

**IV. Избранный вид спорта (40 часов)**

**4.1 Технико-тактическая подготовка**

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который делится на этапы: этап начального разучивания; затем этап детализированного разучивания с формированием умений; этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

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

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление; маневрирование; маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

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

**Приемы борьбы в партере:** перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

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

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

**Комбинации приемов:**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища.

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Приемы борьбы в стойке:**

* Перевод рывком: перевод рывком за руку.
* Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.
* Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.
* Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.
* Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

**Примерные комбинации приемов:**

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

**4.2 Специальные игровые комплексы**

Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

* взаиморасположений;
* дистанций;
* захватов, упоров, освобождений от них;
* способов, ритма и направления передвижений;
* комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в борьбе представлены в приложение №1.

**V. Другие виды спорта и игровая подготовка (50 часов)**

**Вольная борьба** – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнова­ний.

**Спортивные игры**. Мини-футбол, ручной мяч – овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры по упрощенным правилам. Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

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

**VI. Итоговая аттестация (6 часов)**

Приемные и перевозные испытания по данной программе подразумевают проведение мониторинговых срезов на выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**VII. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности осуществляется одновременно с развитием волевых качеств.

Главные воспитательные факторы:

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

**VIII. Медицинский осмотр**

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям греко-римской борьбой и к участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Таймырской центральной районной больницы.

Для оперативного контроля состояния здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляется текущий медицинский осмотр.

**IX. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся принимают участие в различных соревнованиях: групповых, внутришкольных, районных. По окончанию соревнований тренер-преподаватель учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

**1.4 Планируемые результаты**

По завершению обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

*Знания:*

* первоначальные понятия о технике и тактике греко-римской борьбы;
* основные виды движений и правила их выполнения;
* основные виды стоек и схваток единоборств;
* специальная терминология;
* основы здорового образа жизни.

*Умения:*

* + выполнение учебных заданий на занятиях;
  + соблюдение основных правил личной гигиены;
  + страховка и самостраховка;
  + выполнение разминочных и основных комплексов упражнений.

*Навыки:*

* + оказание первой помощи при ушибах, ссадинах;
  + понимание о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

**1.4.1 Личностные:** у обучающихся будут сформированы:

* устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* основы здорового и безопасного образа жизни;
* усвоены правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
* основы самодисциплины и правил личной гигиены.

**1.4.2 Метапредметные:** у обучающихся будут развиты:

* навыки культурного общения и поведения в коллективе;
* самостоятельность, ответственность, аккуратность, дисциплинированность.
* умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы улучшения.

**1.4.3 Предметные:**

* приобретен опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоены умения оказывать первую помощь при легких травмах;
* сформированы умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;
* усвоены знания по истории развития спорта и олимпийского движения;
* усвоены знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, также о роли физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации** |
| **1 год обучения** | **01.09.24** | **31.05.25** | **36** | **108** | **216** | **3 раза в неделю по 2 академических часа** | **Промежуточная аттестация -**  **октябрь.**  **Итоговая аттестация - май.** |

Расчет учебных часов ведется в академических часах: 1 академический час = 45 минутам.

**2.2 Условия реализации программы**

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края и требований техники безопасности в процессе реализации программы (Приложение №4).

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

**2.2.1 Материально-техническое обеспечение**

Теоретические и практические занятия проходят в спортивном зале, оборудованном борцовским ковром и необходимым инвентарём.

**Перечень инвентаря и оборудования**

Таблица №5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования | Шт. |
| **Дополнительные технические средства обучения** | | |
| 1 | Мяч футбольный | 5 |
| 2 | Весы до 200 кг | 1 |
| 3 | Манекены тренировочные для борьбы | 10 |
| 4 | Маты гимнастические | 10 |
| 5 | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | по 2 |
| 6 | Скакалка гимнастическая | 15 |
| 7 | Скамейка гимнастическая | 5 |
| 8 | Гантели от 0,5 до 5 кг | по 6 |
| 9 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | по 6 |
| 10 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 11 | Гриф | 1 |
| **Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства** | | |
| 1 | Свисток | 2 |
| 2 | Секундомеры | 2 |
| **Оборудование для зала** | | |
| 1 | Гимнастический конь | 1 |
| 2 | Гимнастические брусья | 1 |
| 3 | Канат | 2 |
| 4 | Турник | 2 |

**Требования к специальной одежде обучающегося**

Для занятий (на ковре)**:** борцовское трико (хлопковые или синтетическое) или хлопковая футболка и шорты или спортивные плавки; специальная мягкая обувь (чешки или борцовки).

На занятиях вне ковра – обучающиеся носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь.

**2.2.2 Информационное обеспечение**

* Министерство спорта России. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
* Министерство образования и науки России. [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>
* Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru>.
* Красноярский краевой спортивный портал. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kraysport.ru>
* Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. [Электронный ресурс]. URL: [wwwHYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/".HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"lesgaftHYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/".HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"spbHYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/".HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"ru](http://www.lesgaft.spb.ru/).
* Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>.
* Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>.
* Журнал «Физическая культура в школе». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.shkola-press.ru>.
* Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили. [Электронный ресурс]. URL: http://akwrest.ru/.

**2.2.3 Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется тренерами-преподавателями спортивной школы. Образование – не ниже средне-специального, профильное или педагогическое.

**2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

**Форма контроля**: диагностика физических качеств.

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки.

Для обучающихся проходящих повторное обучение по Программе, по усмотрению тренера-преподавателя, принимаются контрольные тесты по специальной физической подготовке, а также анализ результатов участия в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, сотрудников методического отдела и тренера-преподавателя, утверждается план проведения аттестации.

Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся, на дальнейшее обучение, по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, продолжают обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

**2.3.1 Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся**

В рамках реализации Программы осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится в тестовом режиме (20 заданий по пройденным темам). Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15-20 баллов – высокий уровень (оценка «5»); 9-14 баллов – средний уровень (оценка «4»); 0-8 баллов – низкий уровень (оценка «3»).

**Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся**

1. Понятие «физическая культура». Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений? Физическая культура – это?

2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

3. Понятие об утомлении и переутомлении. Какие внешние признаки относятся к резкому переутомлению в процессе физических упражнений? Причины утомления.

4. Восстановительные мероприятия в спорте.

5. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

6. Основные сведения о технической подготовке, о её значении для роста спортивного мастерства.

7. Средства и методы технической подготовки.

8. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

9. Понятие о гигиене и санитарии.

10. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

11. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

12. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

13. Профилактика вредных привычек.

14. Термин «Олимпиада» означает? Время празднования Игры Олимпиады? Что символизируют Олимпийские игры?

15.Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как …?

16. Что относится к закаливающим процедурам?

1) солнечные ванны; 2) воздушные ванны; 3) водные процедуры; 4) лечебные процедуры; 5) подводный массаж; 6) гигиенические процедуры.

17. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является…? При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется..?

18. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

19. Под физическим развитием понимается?

20. Основные причины спортивных травм являются..? Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах?

**2.3.2 Оценка уровня физического развития и физической**

**подготовленности обучающихся**

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Тест на координационные способности: челночный бег 3 х 10 метров.** Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается, обучающийся:

* начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега помешал рядом бегущему;
* не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Тест на силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине.** Упражнение выполняется в спортивном зале. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Упражнение выполняется на максимальное количество раз доступное обучающемуся. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 3 секунду; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Тест на скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.** Упражнениевыполняется в соответствующем секторе для прыжков. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится в сантиметрах по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.** Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении упражнения по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых упраднение не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Тест на гибкость и выносливость:** **поднимание туловища из положения лежа на спине**. Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза).

Таблица для определения уровня физической подготовленности (Приложение №5).

После задачи итоговой аттестации по общей физической подготовки контрольные нормативы вносятся в протокол (Приложение №6).

**2.3.3 Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся**

Тестирование проводиться по решению тренера-преподавателя, входит только в личный зачет обучающегося.

**Забегания на мосту**

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

**Перевороты с моста**

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

**Вставание на мост из стойки и обратно в стойку**

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

**Кувырок вперед, подъём разгибом.**

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

**Выполнение технико-тактических действий**

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита - прием; б) прием-контрприем-контрприем; в) прием в стойке-прием в партере.

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

**2.4 Методические материалы**

Программа реализуется в очной форме.

На занятиях используются: словестные (рассказ, беседа), наглядные (просмотр видео с соревнований различного уровня), практические (спортивные тренировки, соревнования, летние сборы) *методы* обучения. А так же методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирования.

**Форма организации образовательного процесса:** групповые практические занятия; индивидуальные занятия тренера-преподавателя; самостоятельные тренировки (по индивидуальному плану); лекции, беседы, просмотр учебных кинофильмов; участие в соревнованиях.

Алгоритм учебного занятия может меняться в зависимости от цели занятия, от предстоящих соревнований. Примерная схема учебного занятия:

1. Построение, оглашение цели и задачи предстоящего занятия.

2. Разминка.

3. Изучение нового материала.

4. Перемена.

5. Закрепления нового, или отработка старого материала.

6. Релаксация.

**Основные методы выполнения упражнений**: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

**Основная функция Программы** – физическое образование; вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

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

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

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

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

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

**2.4.1 Педагогический и врачебный контроль**

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

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

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

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

**Врачебный контроль**

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

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований.

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

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

**2.5 Список литературы**

**Нормативные документы:**

* Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
* Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

* Устав ТМБ УДО «СШ по национальным видам спорта им. А.Г. Кизима».
* Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ТМБ УДО «СШ по национальным видам спорта им. А.Г. Кизима».
* Лицензия на осуществление образовательной деятельности ТМБ УДО «СШ по национальным видам спорта им. А.Г. Кизима».

# Учебно-методическая литература:

**Для педагога:**

* Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000 г.
* Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010 г. – 340 с.
* Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г. – 280 с.
* Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник для тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПГУ, 2005 г. – 213 с.
* Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - Москомспорт: Физическая культура, 2009 г. – 112 с.
* Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010 г. – 208 с.
* Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ACT; Астрель, 2004 г. – 863 с.
* Подлипаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008 г. – 216 с.
* Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1 Пропедевтика. Кн. 2 Кинезиология и психология. Кн. 3 Методика подготовки. Кн. 4 Планирование и контроль. М.: Советский спорт, 1997 г., 1998 г., 2000 г.

**Для обучающихся:**

* Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г. – 120 с.
* Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г. Мастера большого ковра. - Красноярск: агентство "Восток", 1993 г. – 416 с.
* Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Красноярск: Кн. Издательство, 1995 г. – 192 с.

**Для родителей:**

* Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996 г. – 176 с.
* Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 г. – 481 с.

*Приложение №1*

**Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков, таких как: видеть партнера, распреде­лять и концентрировать внимание, творчески решать двигательные задачи, быстро перемещаться в разные стороны и т.д. Игры в касание дают возможность конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

**Номера заданий для игр в касания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Место касания** | **Способы касания рукам** | | | |
| любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 23 | 24 | 47 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 33 | 34 | 52 |
| 11. | Левое бедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

**Изменение способов защиты, противодействия**

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

**Увеличение вариантов способов касания руками**

**каждого из партнеров**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Борец А** | **Борец Б** | **№** | **Борец А** | **Борец Б** |
| 1. | Любой | Любой | 9. | Левой | Любой |
| 2. | Левой | Правой | 10. | Любой | Двумя |
| 3. | Правой | Правой | 11. | Левой | Двумя |
| 4. | Левой | Левой | 12. | Правой | Двумя |
| 5 | Правой | Левой | 13. | Двумя | Любой |
| 6. | Любой | Левой | 14. | Двумя | Левой |
| 7. | Любой | Правой | 15. | Двумя | Правой |
| 8. | Правой | Любой |  |  |  |

**Изменение размеров игровой площадки**

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т.е. проведение игр с форой).

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

**Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от обучающихся знаний и умения выполнять блокирую­щие захваты.

Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группе играющие в касание появятся обучающиеся, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру-преподавателю следует на примере этих обучающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
| Не прижимая руку к туловищу | | Прижимая руку к туловищу | |
| Левой | правой | Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 1. | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 23 | 45 | 67 |
| 2. | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 24 | 46 | 68 |
| 3. | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 26 | 47 | 69 |
| 4. | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 26 | 48 | 70 |
| 5. | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 27 | 49 | 71 |
| 6. | Упор в бедро | Левую кисть | 6 | 28 | 50 | 72 |
| 7. | Левую кисть | Правую кисть | 7 | 29 | 51 | 73 |
| 8. | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 30 | 52 | 74 |
| 9. | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 31 | 53 | 75 |
| 10. | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 32 | 54 | 76 |
| 11. | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 33 | 55 | 77 |
| 12. | Правую кисть | Упор в бедро | 12 | 34 | 56 | 78 |
| 13. | Левую кисть | Левую кисть | 13 | 35 | 57 | 79 |
| 14. | Левое предплечье | Левую кисть | 14 | 36 | 58 | 80 |
| 15. | Левый локоть | Левую кисть | 15 | 37 | 59 | 81 |
| 16. | Левое плечо | Левую кисть | 16 | 38 | 60 | 82 |
| 17. | Левое бедро | Левую кисть | 17 | 39 | 61 | 83 |
| 18. | Правую кисть | Правую кисть | 18 | 40 | 62 | 84 |
| 19. | Правую кисть | Правое предплечье | 19 | 41 | 63 | 85 |
| 20. | Правую кисть | Правый локоть | 20 | 42 | 64 | 86 |
| 21. | Правую кисть | Правое плечо | 21 | 43 | 65 | 87 |
| 22. | Правую кисть | Правое бедро | 22 | 44 | 66 | 88 |

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 сек., предел – 10 сек.), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив обучающимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда обучающийся научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности обучающихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить обучающегося заниматься дома, чтобы со временем ока­заться в группе победителей.

**Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

**Основные варианты атакующих захватов**

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

**Варианты усложнения заданий**

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 сек., и т.д. Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущей игре, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

**Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит обучающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все обучающиеся;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры в дебюты** (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., обучающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;

- левый бок к левому;

- правый бок к правому;

- левый бок к правому;

- правый бок к левому;

- соперники разошлись – встретились;

- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

**Усложнения исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старшей возрастной группе, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение обучающиеся (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за** **сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

*Приложение №1*

**План учебного процесса\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Общий объём учебной нагрузки**  **(в часах)** | **Практические занятия (в часах)** | **Теоретические занятия (в часах)** | **Итоговая**  **аттестация (в часах)** | **учебный год** | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
|  | **Общий объем часов** | **216** | **196** | **20** | **6** | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 1 | Теоретические основы ФК и С | 10 |  | 10 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | ОФП | 100 | 100 |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 3 | СФП | 40 | 40 |  |  | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 50 |  |  | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | Другие виды и игровая подготовка | 30 | 30 |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 6 |  |  | 6 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 7 | Воспитательная работа | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

\* План учебного процесса – примерный, расчет часов в месяц может меняться, в зависимости от расписания на учебный год.

**Календарный-учебный график**



*Приложение №3*

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | на период с \_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| отделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| тренер-преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область | Общеразвивающая программа | | | | | | | | | | | | |
| месяцы/ недели / кол - во часов в неделю | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Теоретические основы ФК и С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Максимальный объём учебной нагрузки при 6 дневной неделе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2. Основные показатели реализации ИУПО

1. **Оценка уровня подготовленности по ОФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | результат | оценка |
| 1. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Итого | | |  |

1. **Оценка уровня подготовленности по СФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | результат | оценка | |
| 1. |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
| Итого | | | |  | |

1. **Показатели по теоретической подготовке**

*тест по теоретической подготовке проводится в форме опроса фронтальным способом (общий срез)*

*Вопросы составляются из тем теоретической подготовки, пройденных самостоятельно.*

* Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
* Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
* История развития вида спорта в РФ, городе.
* Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.
* Краткие сведения о строении и функциях организма человека
* Требования техники безопасности при занятиях спортом.

**3. Уровень соответствия обучающегося**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. обучающегося | дата рождения | Уровень подготовленности по предметным областям | | |
| ОФП | СФП | теория |
|  |  |  |  |  |

**Заключение комиссии:**

**Комиссия в составе:**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись

Дают положительное заключение о соответствие уровня физической, теоретической подготовленности обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для продолжения качественного обучения по дополнительной общеразвивающей программе «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись / дата

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись / дата

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись / дата

*Приложение №4*

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**Общие требования безопасности**

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

**Требования безопасности перед началом занятий**

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

**Требования безопасности во время тренировочных занятий**

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

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

**Требования безопасности по окончании тренировочных занятий**

* Организованно покинуть место проведения занятия.
* Переодеться, снять спортивную форму.
* После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
* Свое личное спортивное снаряжение борец обязан содержать в чистоте, регулярно стирать и проглаживать.
* Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

**Инструктажи по технике безопасности**

Для всех обучающихся, тренер-преподаватель обязан проводить инструктаж по технике безопасности, организовывать обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказания первой помощи пострадавшим.

Все проводимые инструктажи заносятся в журнал.

**Существуют следующие виды инструктажей:**

Вводный инструктаж проводится с обучающимися перед началом занятий по правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале и т д. Этот инструктаж ознакомительный проводится в сентябре с обучающимися в начале реализации дополнительной общеразвивающей программы и включает в себя информацию о режиме занятий, конкретных условий работы группы и ДЮСШ и следующим темам:

1. пожарная безопасность;
2. электробезопасность;
3. правила дорожно-транспортной безопасности;
4. правила безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды;
5. профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах;
6. техника безопасности при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий;
7. техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке;
8. правила поведения для обучающихся.

Повторный инструктаж проводится перед зимними каникулами в декабре по следующим темам: №1,2,3,4,5,6.

Итоговый инструктаж проводится в конце всего обучения, перед летними каникулами в апреле месяце по следующим темам: №1,2,3,4,5,6.

Если обучающиеся принимают участие в массовых мероприятиях: соревнованиях, походах, выездах на экскурсию и т.п., то с обучающимися необходимо провести целевой инструктаж по семи рекомендуемым направлениям:

* пожарная безопасность;
* электробезопасность;
* профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
* безопасность на воде, на льду;
* меры безопасности при проведении спортивных соревнований, экскурсий, походов, на спортплощадке;
* профилактика негативных криминогенных ситуаций;
* правила безопасного обращения с взрывоопасными предметами, веществами, при проведении летней оздоровительной работы.

Внеплановый инструктаж проводится:

* при введении в действие новых инструкций по безопасности, а также изменений к ним;
* при нарушении обучающимися требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву или пожару, отравлению;
* по требованию органов надзора;
* при перерывах в занятиях более чем на 60 календарных дней.

Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой обучающихся.

Объем и содержание инструктажа определяются в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения.

Внеплановый инструктаж регистрируется в журналах с указанием причины проведения внепланового инструктажа.

*Приложение №5*

**Таблица для определения уровня физической**

**подготовленности мальчиков/юношей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **оценка** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 13.0 | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 11.0 |
| 2. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 5 | 8 | 10 | 13 | 15 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 90 | 100 | 110 | 115 | 120 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз) | 0 | 3 | 6 | 8 | 10 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **6-7 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 10.5 |
| 2. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 90 | 100 | 110 | 115 | 120 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз) | 0 | 5 | 8 | 10 | 15 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **8 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 10.5 | 10.0 |
| 2. | Подтягивание на перекладине |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | 20 | 22 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **9 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 11.5 | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 9.5 |
| 2. | Подтягивание на перекладине |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 23 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **10 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 11.5 | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 2. | Подтягивание на перекладине |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 155 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 18 | 20 | 23 | 25 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **11 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 9.0 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **12 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 150 | 155 | 165 | 170 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **13 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 8.3 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 155 | 165 | 170 | 180 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 18 | 20 | 26 | 28 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **14 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 8.0 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 165 | 175 | 180 | 185 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 18 | 20 | 26 | 28 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **15 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 8.0 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 | 190 | 195 | 200 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 20 | 25 | 28 | 30 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **16 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 9.5 | 9.0 | **8.5** | 8.0 | 7.5 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 190 | **195** | 200 | 205 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 22 | 25 | **28** | 30 | 32 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **17 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 9.0 | 8.5 | **8.0** | 7.5 | 7.0 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 11 | **14** | 16 | 18 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 190 | **200** | 205 | 210 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 25 | 28 | **30** | 32 | 35 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |
| **18 лет** | | | | | | |
| 1. | Челночный бег (3х10 м) | 8.5 | 8.0 | **7.5** | 7.0 | 6.5 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | **15** | 17 | 20 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 200 | **205** | 210 | 220 |
| 4. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 25 | 28 | **30** | 32 | 35 |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +2 | +5 | +7 | +9 |

*Приложение №6*

Протокол

результатов итоговой аттестации обуча*ющихся*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебного года*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *дата* |  | *тренер-преподаватель* |  |
| *вид спорта* |  | *группа* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И. обучающегося | Дата рождения | Контрольный тест по ОФП | | Контрольный тест по ОФП | | Контрольный тест по ОФП | | Контрольный тест по ОФП | | Контрольный тест по ОФП | | Средний бал |
| Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ….. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Р – результат, О – оценка

Члены комиссии:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / подпись

1. См. раздел: Перечень информационного обеспечения Программы (стр. 30) [↑](#footnote-ref-1)