Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании	УТВЕРЖДАЮ:
педагогического совета	Директор МАУ ДО «ССШ»
МАУ ДО «ССШ»	_____Ю.Е. Фролова
Протокол №2 от «18» июня 2025 г.	Приказ № 70-Д от «18» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Греко-римская борьба»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Ахмеров Д.Р.,
тренер-преподаватель

г. Североуральск

2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК 3

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы 9

1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы 10

1.4. Содержание общеразвивающей программы 11

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ 21

2.1. Календарный учебный график 21

2.2. Условия реализации программы 22

2.2.1. Материально-техническое обеспечение 22

2.2.2. Кадровое обеспечение 22

2.2.3. Методическое обеспечение программы 23

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 25

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 27

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Греко-римская борьба» (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на периоддо 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализациипрограмм»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Онаправлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства образования и молодежной политики

Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 года» от 31.08.2018г.;
- Устава МАУ ДО «ССШ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время у населения страны наблюдается снижение физической активности, отсутствие ценностного отношения к своему здоровью. В Стратегии развития физической

культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года государством перед системой образования поставлена задача формирования культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения. Эта же необходимость отображена в «Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года» и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г.».

Вовлечение детей младшего школьного возраста в физкультурно-спортивную деятельность позволяет решить родителям вопрос занятости во вне учебное время, проблему физического развития детей, а также привития ценностей здорового образа жизни.

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки.

Занятия греко-римской борьбой помогают развивать важнейшие физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация и гибкость.

Регулярные силовые тренировки закаляют характер, а необходимость просчитывать наперёд движения соперника развивает интеллект.

Чтобы развить гибкость практикуются различные упражнения по акробатике. Дыхание и выносливость тренируется бегом или активными играми.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" дисциплина греко-римская борьба и адаптирована для спортивно-оздоровительных групп (детей, у которых нет возможности по медицинским показаниям, либо по возрасту заниматься спортивной подготовкой по избранному виду спорта).

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку по виду спорта «спортивная борьба» в дисциплине «греко-римская борьба».

Теоретическая подготовка содержит знания общих вопросов физической культуры и здоровья человека, а также специальные знания по греко-римской борьбе.

Содержание практической подготовки направлено на общее физическое развитие и специальную физическую подготовку, обеспечивающую усвоение навыков греко-римской борьбы.

Обучающиеся, освоившие данную программу могут выступать на соревнованиях муниципального и межмуниципального уровня при условии допуска врача.

Адресат программы: дети от 7 до 12 лет.

Младший школьный возраст (7-12 лет) – начало школьной жизни. Физическое развитие, запас представлений и понятий, уровень развития мышления и речи – все это создает предпосылки для привития потребности в систематических занятиях физической культурой.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются мышечная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. Потому очень важно именно в этом возрасте проводить целенаправленную работу по оздоровлению детей средствами физической культуры.

Для комплектования групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 7 до 12 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 20 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

Режим занятий.

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовымучебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием: 3 раза по 2 академических часа.

Для обучающихся в возрасте до 15 лет допускается окончание занятий в 20.00 часов.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 7-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет 30 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов;

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроем на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Объем общеразвивающей программы: рассчитывается из расчета 6 часов в неделю, в год 234 часов. Общий объем программы 234 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (39 недель).

Особенности организации образовательного процесса.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную

последовательность освоения содержания в течение 1 учебного года. Содержание программы разбито на темы и представлено в учебно-тематическом плане.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие, день борьбы.

Виды занятий: фронтальная; групповая; индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий.

Формы подведения результатов: участие в соревнованиях согласно календарю, тестирование ОФП и СФП, собеседование, мастер-класс, открытое занятие.

1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развития личности, самореализация обучающихся 7-12 лет посредством приобщения к занятиям греко-римской борьбой.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать важные двигательные умения и навыки, с пособствующие гармоничному физическому развитию.
- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений.
- знакомить с техникой безопасности учебно-тренировочного процесса, видом спорта «Греко-римская борьба» и его составляющими.
- углублять знания о физической культуре и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые во всех сферах жизнедеятельности: силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, правильного диафрагмального дыхания;
- развивать мотивацию к занятиям греко-римской борьбой.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, решительность, целеустремленность, терпение, смелость;

- формировать потребность к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;

- способствовать социализации обучающихся в условиях нового коллектива.

1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

По окончанию обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- будут уметь правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики;
- будут знать технику безопасности учебно-тренировочного процесса, основные понятия и правила вида спорта «греко-римская борьба»;
- познакомятся с техниками самомассажа, дыхательными гимнастиками, тактикой борьбы;
- будут владеть широким кругом двигательных умений и навыков.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- будут уметь правильно оценивать ситуацию и адекватно на нее реагировать;

- будут уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметными результатами освоения, обучающихся содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений и заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

1.4. Содержание общеразвивающей программы
Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
1.Теоретическая подготовка		**9**	**10**	**19**	
1.1	Введение в программу.	1		1	Беседа
1.2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	3	4	7	Беседа, наблюдение
1.3.	История возникновения вида спорта греко-римская борьба и его развитие	1		1	Беседа
1.4.	Самоконтроль	1	2	3	Практика по самоконтролю
1.5.	Гигиенические основы физической культуры и спорта	2		2	Беседа, наблюдение
1.6.	Основные правила греко-римской борьбы	1	4	5	Беседа

Практическая подготовка		**7**	**208**	**215**	
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**132**	**135**	
2.1.	Строевая подготовка	1	20	21	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	1	63	64	
2.3.	Подвижные и спортивные игры	1	49	50	Наблюдение, беседы
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**76**	**80**	
3.1.	Элементы акробатики	1	18	20	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
3.2.	Специальная физическая подготовка	1	21	22	
3.3.	Игры с элементами борьбы	1	19	20	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники
3.4.	Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка	1	17	18	
Итого часов		**16**	**218**	**234**	

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

Содержание учебно-тематического плана.

1.Теоретическая подготовка

1.1. Введение в программу.

ТЕОРИЯ: Обучение и тренировка как единый процесс. Понятие о спортивной тренировке. Технические средства и тренажеры в подготовке борца.

1.2. Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.

ТЕОРИЯ: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борцов. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Мышечная система, классификация мышечных волокон. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима. Инструктажи по технике безопасности на занятиях.

ПРАКТИКА: Техники самомассажа и дыхательные гимнастики.

1.3. История возникновения вида спорта греко-римская борьба и его развитие.

ТЕОРИЯ: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на всероссийских и международных аренах. Эволюция техники, тактики и правил соревнований по греко-римской борьбе.

1.4. Самоконтроль.

ТЕОРИЯ: Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития борца. Способы оценки физического состояния на основе измерения частоты сердечных сокращений.

Методы врачебных наблюдений. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о здоровье и болезни. Виды контроля.

ПРАКТИКА: Дневник самоконтроля. Оценка настроения, сна, аппетита, самочувствия, переносимости физических нагрузок. Самоконтроль борца.

1.5. Гигиенические основы физической культуры и спорта

ТЕОРИЯ: Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пища.

1.6. Основные правила греко-римской борьбы.

ТЕОРИЯ: Основные правила греко-римской борьбы: прижать оба плеча противника к ковру, чтобы выиграть матч, либо набрать больше очков по истечении назначенного времени, чтобы обеспечить победу. Понятия: удержание, подсечка, захваты, перевороты, технический прием.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

ТЕОРИЯ: цели и задачи ОФП, техника выполнения упражнений.
Нормативы по ОФП.

2.1. Строевая подготовка.

ПРАКТИКА: действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

2.2. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на 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 сторону и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс); с преодолением различных препятствий 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.

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 и др.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом; упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг); упражнения с гантелями (вес до 1 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на перекладине; на канате.

2.3. Подвижные и спортивные игры.

ТЕОРИЯ: история возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

ПРАКТИКА: подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч». Подвижные игры с элементами ручного мяча. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Другие виды спорта. Баскетбол. Ручной мяч. Футбол.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Элементы акробатики.

ТЕОРИЯ: Техника выполнения упражнений. Профилактика травм при занятиях спортом.

ПРАКТИКА: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и на 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 на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком, комбинации прыжков.

3.2. Специальная физическая подготовка.

ТЕОРИЯ: Техника выполнения упражнений, нормативы СФП. Профилактика травм при занятиях спортом.

ПРАКТИКА:

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором головы 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 движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны

головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом 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 и правым боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения, сидя, из приседа, 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, кувырок вперед с подъемом, разгибом, кувырок вперед через плечо, кувырок с прыжка, держась за руку партнера, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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, лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны, ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе, имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе, приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения 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, окружение, взявшись за руки, за одну руку, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

3.3. Игры с элементами борьбы.

ТЕОРИЯ: Правила игр. Профилактика травм при занятиях спортом.

ПРАКТИКА: Игры с элементами противоборства. Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты (начало поединка). Игры в перетягивание для развития силовых качеств. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге, стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером. Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства. Игры за овладение обусловленным предметом, (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков

маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

3.4. Избранный вид спорта:технико-тактическая подготовка.

ТЕОРИЯ: Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта.

ПРАКТИКА:

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением. Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу). Сближение с партнером - подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания). Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ССШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительнос тьучебного года	Начало занятий с 1 сентября, окончание - 31 мая учебного года. Количество учебных недель в году – 36.
Продолжительнос тьучебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Количество занятий в неделю - 3.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день;1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут х 2). Количество часов в неделю – 6 часов.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, оборудованных зеркалами и хореографическим станком с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическими скамейками	4
Шведская стенка	5
Канат	2
Турник навесной	3
Ковер	1
Манекен	3
Скакалки	15
Набивные мячи разных размеров	4
Мячи волейбольные	2
Мячи футбольные	2
Жгуты, эспандер	3
Секундомер	1
Свисток	1
Гантели	4
Гири 16 кг	2

Форма одежды спортивная или специальная. Занятия проводятся в носках либо специальной обуви – «борцовки».

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе обеспечивается педагогическими работниками, другими

специалистами, имеющие высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями в греко-римской борьбе, стремящиеся к профессиональному росту, согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020года № 952н.

2.2.3. Методическое обеспечение программы

№	**Тема**	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.Теоретическая подготовка				
1.1	Введение в программу.	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие.
1.2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие.
1.3.	История возникновения вида спорта греко-римская борьба и его развитие	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие.
1.4.	Самоконтроль	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая	Беседа, практическое занятие

			работа	
1.5.	Гигиенические основы физической культуры и спорта	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
1.6.	Основные правила греко-римской борьбы	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
Практическая подготовка				
2.	**Общая физическая подготовка**			
2.1.	Строевая подготовка	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
2.2.	Общеразвивающие упражнения	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
2.3.	Подвижные и спортивные игры	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
3.	**Специальная физическая подготовка**			
3.1.	Элементы акробатики	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация,	Беседа, практическое занятие

			групповая работа	
3.2.	Специальная физическая подготовка	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
3.3.	Игры с элементами борьбы	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие
3.4.	Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы: показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входная диагностика уровня физического развития обучающегося, теоретических, практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств. Результаты входной диагностики используются для планирования работы и определения итогового уровня освоения программы.

В мае проводится итоговая диагностика в форме контрольных испытаний по общей и специальной физической, а так же мониторинг освоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств.

Анализ освоения программы проводится по трем показателям: освоение программного содержания, выполнение нормативов ОФП и нормативов СФП.

Программа считается успешно освоенной, если сумма по всем показателям превышает 20 баллов.

40-30 баллов – высокий уровень освоения программы.

29-20 баллов – средний уровень освоения программы.

Менее 20 баллов – низкий уровень освоения программы

Для диагностики используются диагностические карты (Приложение 1).

Диагностика освоения программного оценивается согласно таблице приведенной в Приложении 2.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической и специальной физической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений (Приложение 3). .Выполнение нормативов ОФП и нормативов СФП фиксируются в проколах (Приложение 4) и оцениваются согласно оценочным материалам, приведенным в Приложении 2.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки с анализом результатов освоения программы с приложением диагностических карт и протоколов (Приложение 4).

Итоговая аттестация по данной программе не проводится.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко, В. Ф. Б 77 Физическая подготовка борцов: учебное пособие. –

2. М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 224 с., ил.

3. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. М.: Спорт, 2019. – 224 с.

4. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.

5. Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.

6. Гордон, С. М. Г 68 Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.

7. Игуменов В.М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.

8. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов. М.: Спорт 2019. – 208 с.

9. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М: Издательство Юрайт, 2024 – 450 с.

10. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьб: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2024. — 264 с.

11. Третьякова Н. В. Т 66 Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – 280 с. : ил.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Х73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.

13. Шолих М. Круговая тренировка. – 2-е изд., стереотип.– М.: Спорт, 2021.– 216 с.

14. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

Для родителей.

1. Бочавер, Довжик Л. М. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров.- 2 е изд. – М.: Спорт, 2023 – 272 с.

2. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание - М.: Академия, 1999. - 232 с.

Для детей.

1. Алдонин С. Чемпионы. Карелин. Хоркина. Попов. – М.: Алгоритм, 2016. – 222 с.

2. Озеререцкая Е.Л. Олимпийские игры. - Л.: Детская литература, 1990. - 152 с.

3. Кушнарев А.А. Иван Поддубный. Русский Богатырь – М.: Майор, 2020. – 192 с.

4. Юрмин Г.А. От А до Я по стране спорта. М.: Детская литература, 1970. – 272 с.

5. Михайлова Т.В., Губа В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие – М.: Спорт, 2017. – 78 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАРТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ

Предметные результаты

№ п/п	ФИ ребенка	умеет правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики		знает технику безопасности учебно-тренировочного процесса, основные понятия и правила вида спорта «греко-римская борьба»		Знает техники самомассажа, дыхательные гимнастики, тактику борьбы. Умеет их применять		Владеет широким кругом двигательных умений и навыков		Сумма баллов	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Предметные результаты

№ п/п	ФИ ребенка	проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		умеет правильно оценивать ситуацию и адекватно на нее реагировать		уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели		оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы		Сумма баллов	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Метапредметные результаты

№ п/п	ФИ ребенка	проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		умеет правильно оценивать ситуацию и адекватно на нее реагировать		уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели		оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы		Сумма баллов	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ

№ п/п	ФИ ребенка	Предметные результаты		Личностные результаты		Метапредметные результаты		ОФП и СФП		Средний результат		Уровень освоения программы	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Оценочные материалы

Оценочная таблица освоения программного содержания

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	умеет правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики	Соответствие теоретическихзнаний программным требованиям	Наблюдение	2 балла: обучающийся освоил практически весь объемзнаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии сих содержанием, правильно и безопасно выполняет упражнения. 1 балл: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, при выполнении упражнений совершает ошибки, но самостоятельно их устраняет. 0 баллов: обучающийся овладелменее чем 50 % объема знаний,
	знает технику безопасности и учебно-тренировочного процесса, основные понятия и правила вида спорта «греко-римская борьба»	Соответствие теоретическихзнаний программным требованиям	Собеседование, наблюдение	
	Знает техники самомассажа, дыхательные гимнастики, тактику борьбы. Умеет их применять	Соответствие теоретическихзнаний программным требованиям	Наблюдение	

	Владеет широким кругом двигательных умений и навыков	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Наблюдение	избегает употреблять специальные термины, в большинстве случаев делает ошибки при выполнении упражнений.
Личностные результаты	активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Сформированность личностных качеств и их проявление	Наблюдение	2 балла: личностные качества сформированы, активно их проявляет в различных ситуациях. 1 балл: личностные качества не достаточно сформированы, проявляет их не всегда, чаще ситуативно. 0 баллов: не проявляет личностные качества, уровень сформированности личностных качеств низкий. Обучающийся чаще замкнутый, безынициативный.
	проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
	проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
	умеет правильно оценивать ситуацию и			

	адекватно на нее реагировать			
	уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели			
	оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы			
Метапредметные	Умеют характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Освоенность обучающимися универсальных учебных действий	Наблюдение, беседа	2 балла: освоил универсальные учебные действия, активно их проявляет. 1 балл: не полностью освоил универсальные учебные действия, действует с подсказкой взрослого или сверстников. 0 баллов: не освоил универсальные учебные действия, не может их проявлять. При подсказке взрослого либо сверстников испытывает
	Находят ошибки при выполнении упражнений и заданий, отбирают способы их исправления			

	Могут организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий			затруднения.
	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность			

Оценочная таблица общей и специальной физической подготовки.

Норматив	Мальчики		Девочки	
	7-9 лет	10-12 лет	7-9 лет	10-12 лет
бег 30 м (секунды)	6,9 с и менее – 2 балла 6,8 с – 7,0 с - 1 балл Более 7,0 с – 0 баллов	7,1 с и менее – 2 балла 7,0 с – 7,5 с - 1 балл Более 7,4 с – 0 баллов	6,7 с и менее – 2 балла 6,6 с – 7,0 с - 1 балл Более 7,0 с – 0 баллов	6,5 с и менее – 2 балла 6,6 с – 7,0 с - 1 балл Более 7,0 с – 0 баллов

прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110 см и более – 2 балла 109-100 см – 1 балл Менее 100 см – 0 баллов	105 см и более – 2 балла 104-98 см – 1 балл Менее 98 см – 0 баллов	120 см и более – 2 балла 119-110 см – 1 балл Менее 100 см – 0 баллов	115 см и более – 2 балла 114-105 см – 1 балл Менее 105 см – 0 баллов
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1 см и более - 2 балла 0 - -1 см – 1 балл Менее -1 см – 0 баллов	+3 см и более - 2 балла +2 - 0 см – 1 балл Менее 0 см – 0 баллов	+3 см и более - 2 балла +2 - 0 см – 1 балл Менее 0 см – 0 баллов	+5 см и более - 2 балла +5 - +2 см – 1 балл Менее +2 см – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	7 и более – 2 балла 6 – 4 - 1 балл Менее 4 – 0 баллов	4 и более – 2 балла 3 – 2 - 1 балл Менее 2 – 0 баллов	10 и более – 2 балла 9 – 6 - 1 балл Менее 6 – 0 баллов	6 и более – 2 балла 5 – 3 - 1 балл Менее 3 – 0 баллов
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, фиксация положения (секунды)	10,0 и более – 2 балла 9,9 – 8,0 - 1 балл Менее 8,0 – 0 баллов	8,0 и более – 2 балла 7,9 – 7,0 с - 1 балл Менее 7,0 с – 0 баллов	12,0 и более – 2 балла 11,9 – 11,0 - 1 балл Менее 11,0 – 0 баллов	10,0 и более – 2 балла 9,9 – 8,0 - 1 балл Менее 8,0 – 0 баллов
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз)	2 раза и более – 2 балла 1 раз – 1 балл 0 раз – о баллов		3 раза и более – 2 балла 2 раза – 1 балл 1 раз – о баллов	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

1. Общефизическая подготовка (ОФП).

Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда

«Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

Прыжок в длину с места.

Обучающийся делает три попытки, и оценка выставляется по лучшему результату.

Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил: Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее.

Нельзя поочередно отталкиваться ногами – только двумя ногами вместе.

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка.

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде 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 испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, фиксация положения;

- подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, фиксация положения.

Испытуемый принимает стойку на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчёт времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. испытуемый поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных подниманий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП

№ п/п	ФИ ребенка	Бег 30 м (сек.)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, фиксация положения (сек.)		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)		Средний балл
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен С 30.10.2024 по 30.10.2025