

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «ССШ»  
Протокол от «24» июня 2026 г.  
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МАУ ДО «ССШ»  
Н.В. Рябченко  
Приказ от «24» июня 2026г. № 64-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации – 3 года

Составители:

тренер-преподаватель

Ахмеров Д.Р.,

инструктор-методист

Золотова Н.С.

г. Североуральск

2026 г.

## Оглавление

|        |                                                                     |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....                                | 3  |
| 1.1.   | Пояснительная записка.....                                          | 3  |
| 1.2.   | Цель программы: .....                                               | 9  |
| 1.3.   | Планируемые результаты .....                                        | 11 |
| 1.3.1. | Стартовый уровень. ....                                             | 11 |
| 1.3.2. | Базовый уровень.....                                                | 12 |
| 1.3.3. | Продвинутый уровень. ....                                           | 13 |
| 1.4.   | Содержание общеразвивающей программы .....                          | 15 |
| 1.4.1. | Учебный план (стартовый уровень).....                               | 15 |
| 1.4.2. | Учебный план (базовый уровень).....                                 | 16 |
| 1.4.3. | Учебный план (продвинутый уровень).....                             | 17 |
| 1.4.4. | Содержание учебного плана (стартовый уровень).....                  | 18 |
| 1.4.5. | Содержание учебного плана (базовый уровень).....                    | 26 |
| 1.4.6. | Содержание учебного плана (продвинутый уровень).....                | 33 |
| 2.     | ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....                          | 42 |
| 2.1.   | Календарный учебный график.....                                     | 42 |
| 2.2.   | Условия реализации программы .....                                  | 42 |
| 2.2.1. | Материально-техническое обеспечение .....                           | 42 |
| 2.2.2. | Кадровое обеспечение .....                                          | 43 |
| 2.2.3. | Информационное обеспечение .....                                    | 43 |
| 2.3.   | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....               | 46 |
| 2.3.1. | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....      | 46 |
| 2.3.2. | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. .... | 56 |
| 3.     | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....                                             | 57 |

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная 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 от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер-преподаватель»;
- Федерального закона РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжения правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.42893-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»

- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 года» от 31.08.2018 г.
- Устава МАУ ДО «ССШ» и локальных актов учреждения.

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».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность** Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Очень важно, как отмечено 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 2028 г.», формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

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.

**Отличительными особенностями** программы являются:

- комплектация групп по спортивной борьбе имеет разновозрастной характер и с разной степенью физической подготовки детей и социальным уровнем жизни.

- обучение организовано независимо от способностей, уровня общего развития, степени освоенности содержания детьми;

- перевод перспективных детей на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Особенности построения Программы – разноуровневая образовательная программа, отражающая систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников Программы:

- «Стартовый уровень» - 1 год; предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

- «Базовый уровень» - 1 год; предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и

целостную картину в рамках содержательно-тематического направления Программы.

- «Продвинутый уровень» - 1 год; предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и специфическими знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение околопрофессиональных знаний в данном виде деятельности.

**Адресат программы:** Данная Программа разработана для детей от 10 до 18 лет.

К обучению по Программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, желающие заниматься спортивной борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не производится.

В процессе изучения спортивной борьбы с детьми следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

В этот возрастной период происходит пубертатный скачек роста. Скелетные мышцы в своем развитии претерпевают «пубертатную революцию», после который мышцы функционально готовы к любым видам тренировок. В этот период, как юношей, так и девушек увеличивается объем легких, мышечная сила и работоспособность.

В этом возрасте часто происходит умственное переутомление. Физические нагрузки играют важную роль в его профилактике. Потому целесообразно привлекать подростков к занятиям физической культурой и спортом.

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 10 до 18 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 10 до 15 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать физиологические особенности учащихся.

Формирование групп. Программа предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются от 15 детей до 20 детей.

Занятия спортивной борьбой строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья, поэтому на занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности.

### **Режим занятий**

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

Для обучающихся в возрасте до 18 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 35 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов;

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

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

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 старше 10 лет 30 минут.

### **Объем Программы**

| Уровни           | Стартовый | Базовый | Продвинутый | Объем за весь период обучения |
|------------------|-----------|---------|-------------|-------------------------------|
| Количество часов | 216       | 216     | 216         | 648                           |

**Срок реализации Программы 3 года.**

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Модель реализации Программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение трех лет обучения.

Занятия проводятся в зале борьбы, возможно использование тренажерного зала.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

В случае, если семья находится в трудной жизненной ситуации и не может организовать для ребёнка дистанционное обучение с использованием компьютера (интернета) определяются индивидуальные задания для ребёнка с использованием учебников и других методических пособий, оцениваются знания таких учащихся после окончания карантинного режима.

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио- лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;
- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, очная, заочная, очно-заочная с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

**Виды занятий:** учебно-тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие, день борьбы.

**Формы подведения результатов:** тестирование ОФП и СФП, собеседование, мастер-класс, открытое занятие.

## **1.2. Цель программы:**

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий спортивной борьбой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать знания об истории развития спортивной борьбы;
- знакомить с основами здорового образа жизни;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- дать общие знания об антидопинговых правилах;
- знакомить с основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- повысить уровень физической подготовленности.

**Развивающие:**

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;
- научить анализировать технику и тактику действий в спортивной борьбе при нападении и защите.

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **1.3.1. Стартовый уровень.**

##### ***Предметные результаты***

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения спортивной борьбы и его развитие в России;
- роль здорового образа жизни;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах.
- основные понятия, термины спортивной борьбы, технику приемов: «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия»;

- правила вида спорта спортивная борьба;

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять приемы спортивной борьбы (стойки, передвижения, перевороты, падения, самостраховка, выведение из равновесия);
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

##### ***Метапредметные результаты***

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно определять цели обучения.

### ***Личностные результаты***

Проявление:

- способности управлять своими эмоциями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

#### **1.3.2. Базовый уровень.**

### ***Предметные результаты***

Обучающиеся должны знать:

- технику двигательных действий,
- технику безопасности на занятиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- тактику, правила вида спорта «спортивная борьба»;

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять технические приемы спортивной борьбы;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения приемов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

### ***Метапредметные результаты***

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

### ***Личностные результаты***

Проявление:

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям спортивной борьбой;
- волевых качеств средствами спортивной борьбы: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

### **1.3.3. Продвинутый уровень.**

#### ***Предметные результаты***

Обучающиеся должны знать:

- права и обязанности спортсмена;
- знать техники самомассажа;
- терминологию спортивной борьбы;
- тактику ведения технико-тактических действий;
- составлять тактический план поединка с известным противником;

- о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- знать общие основы фармакологического обеспечения в спорте и вреде допинга на организм.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы самомассажа;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Метапредметные результаты***

Умение:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

### ***Личностные результаты***

Проявление:

- оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

#### 1.4. Содержание общеразвивающей программы

##### 1.4.1. Учебный план (стартовый уровень)

| №<br>п/п    | Название раздела, темы                                                        | Количество часов |            |            | Форма<br>аттестации/<br>контроля                                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------|
|             |                                                                               | Всего            | Теория     | Практика   |                                                                 |
| <b>I.</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>                                               | <b>8</b>         | <b>9</b>   | <b>17</b>  |                                                                 |
| 1.1.        | Введение в программу                                                          | 1                |            | 1          | Беседа                                                          |
| 1.2.        | Физическая культура и здоровье человека.<br>Техника безопасности на занятиях. | 2                | 3          | 5          | Беседа, наблюдение                                              |
| 1.3.        | История возникновения вида спорта спортивная 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 спортивной борьбы                                            | 1                | 4          | 5          | Беседа                                                          |
|             | <b>Практическая подготовка</b>                                                | <b>7</b>         | <b>192</b> | <b>199</b> |                                                                 |
| <b>II.</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>                                            | <b>3</b>         | <b>124</b> | <b>127</b> |                                                                 |
| 2.1.        | Строевая подготовка                                                           | 1                | 20         | 21         | Наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП |
| 2.2.        | Общеразвивающие упражнения                                                    | 1                | 60         | 61         |                                                                 |
| 2.3.        | Подвижные и спортивные игры                                                   | 1                | 44         | 45         | Наблюдение, беседы                                              |
| <b>III.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                      | <b>4</b>         | <b>68</b>  | <b>72</b>  |                                                                 |
| 3.1.        | Элементы акробатики                                                           | 1                | 15         | 16         | наблюдение,                                                     |

|                     |                                                      |           |            |            |                                                     |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------------------------------------------------|
| 3.2.                | Специальная физическая подготовка                    | 1         | 20         | 21         | контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП |
| 3.3.                | Игры с элементами борьбы                             | 1         | 18         | 19         | Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники    |
| 3.4.                | Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка | 1         | 15         | 16         |                                                     |
| <b>Итого часов:</b> |                                                      | <b>15</b> | <b>201</b> | <b>216</b> |                                                     |

#### 1.4.2. Учебный план (базовый уровень)

| № п/п                          | Название раздела, темы                                                     | Количество часов |            |            | Форма аттестации/контроля                                       |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                            | Всего            | Теория     | Практика   |                                                                 |
| <b>I.</b>                      | <b>Теоретическая подготовка</b>                                            | <b>8</b>         | <b>9</b>   | <b>17</b>  |                                                                 |
| 1.1.                           | Ведение в программу                                                        | 1                |            | 1          | Беседа                                                          |
| 1.2.                           | Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях. | 2                | 3          | 5          | Беседа, наблюдение                                              |
| 1.3.                           | История возникновения вида спорта спортивная 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 спортивной борьбы                                         | 1                | 4          | 5          | Беседа                                                          |
| <b>Практическая подготовка</b> |                                                                            | <b>7</b>         | <b>192</b> | <b>199</b> |                                                                 |
| <b>II.</b>                     | <b>Общая физическая подготовка</b>                                         | <b>3</b>         | <b>124</b> | <b>127</b> |                                                                 |
| 2.1.                           | Строевая подготовка                                                        | 1                | 20         | 21         | Наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП |
| 2.2.                           | Общеразвивающие упражнения                                                 | 1                | 60         | 61         |                                                                 |

|                     |                                                      |           |            |            |                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2.3.                | Подвижные и спортивные игры                          | 1         | 44         | 45         | Наблюдение, беседы                                              |
| <b>III.</b>         | <b>Специальная физическая подготовка</b>             | <b>4</b>  | <b>68</b>  | <b>72</b>  |                                                                 |
| 3.1.                | Элементы акробатики                                  | 1         | 15         | 16         | наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП |
| 3.2.                | Специальная физическая подготовка                    | 1         | 20         | 21         |                                                                 |
| 3.3.                | Игры с элементами борьбы                             | 1         | 18         | 19         | Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники                |
| 3.4.                | Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка | 1         | 15         | 16         |                                                                 |
| <b>Итого часов:</b> |                                                      | <b>15</b> | <b>201</b> | <b>216</b> |                                                                 |

#### 1.4.3. Учебный план (продвинутый уровень)

| № п/п                          | Название раздела, темы                                                     | Количество часов |            |            | Форма аттестации/контроля |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|---------------------------|
|                                |                                                                            | Всего            | Теория     | Практика   |                           |
| <b>I.</b>                      | <b>Теоретическая подготовка</b>                                            | <b>8</b>         | <b>9</b>   | <b>17</b>  |                           |
| 1.1.                           | Ведение в программу                                                        | 1                |            | 1          | Беседа                    |
| 1.2.                           | Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях. | 2                | 3          | 5          | Беседа, наблюдение        |
| 1.3.                           | История возникновения вида спорта спортивная 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 спортивной борьбы                                         | 1                | 4          | 5          | Беседа                    |
| <b>Практическая подготовка</b> |                                                                            | <b>7</b>         | <b>192</b> | <b>199</b> |                           |
| <b>II.</b>                     | <b>Общая физическая подготовка</b>                                         | <b>3</b>         | <b>124</b> | <b>127</b> |                           |

|                     |                                                      |           |            |            |                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2.1.                | Строевая подготовка                                  | 1         | 20         | 21         | Наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП |
| 2.2.                | Общеразвивающие упражнения                           | 1         | 60         | 61         |                                                                 |
| 2.3.                | Подвижные и спортивные игры                          | 1         | 44         | 45         | Наблюдение, беседы                                              |
| <b>III.</b>         | <b>Специальная физическая подготовка</b>             | <b>4</b>  | <b>68</b>  | <b>72</b>  |                                                                 |
| 3.1.                | Элементы акробатики                                  | 1         | 15         | 16         | наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП |
| 3.2.                | Специальная физическая подготовка                    | 1         | 20         | 21         |                                                                 |
| 3.3.                | Игры с элементами борьбы                             | 1         | 18         | 19         | Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники                |
| 3.4.                | Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка | 1         | 15         | 16         |                                                                 |
| <b>Итого часов:</b> |                                                      | <b>15</b> | <b>201</b> | <b>216</b> |                                                                 |

#### 1.4.4. Содержание учебного плана (стартовый уровень)

##### 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 спортивная 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 пищи.

#### 1.6. Основные правила спортивной борьбы.

ТЕОРИЯ: Основные правила спортивной борьбы: прижать оба плеча противника к коврику, 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); забеги 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 коврику (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.

#### **1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень)**

##### **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

ПРАКТИКА: 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 пищи.

#### 1.6. Основные правила спортивной борьбы.

ТЕОРИЯ: Основные правила спортивной борьбы: прижать обе лопатки противника к коврику, чтобы выиграть матч, либо набрать больше очков по истечении назначенного времени, чтобы обеспечить победу. Понятия: удержание, захваты, перевороты, технический прием.

## **2. Практическая подготовка**

### 2.1. Общая физическая подготовка.

ТЕОРИЯ: цели и задачи ОФП, техника выполнения упражнений.

Нормативы по ОФП.

### 2.2. 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).

### 2.3. 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 по песку, воде, 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, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. 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.

#### 2.4. 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. Профилактика травм при занятиях спортом.

ТЕОРИЯ: Техника выполнения упражнений.

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, с сидящим на бедрах партнером; 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, 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, 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, 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, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, 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, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, 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 ковра (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). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. 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.

#### **1.4.6. Содержание учебного плана (продвинутый уровень)**

##### **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

**ПРАКТИКА:** 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 пищи.

#### 1.6. Основные правила спортивной борьбы.

ТЕОРИЯ: Основные правила спортивной борьбы: прижать обе лопатки противника к ковру, чтобы выиграть матч, либо набрать больше очков по истечении назначенного времени, чтобы обеспечить победу. Понятия: удержание, захваты, перевороты, технический прием.

### 2. Практическая подготовка

#### 2.1. Общая физическая подготовка.

ТЕОРИЯ: цели и задачи ОФП, техника выполнения упражнений.

Нормативы по ОФП.

#### 2.2. 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).

#### 2.3. 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 по песку, воде, 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, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. 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.

#### 2.4. 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. Профилактика травм при занятиях спортом.**

**ТЕОРИЯ:** Техника выполнения упражнений.

**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); забеги 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, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекувырки 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, 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, 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, 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, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, 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, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, 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 коврику (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). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. 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

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 36                                                |
| 2.    | Количество учебных дней                           | 108                                               |
| 3.    | Количество учебных часов в неделю                 | 6                                                 |
| 4.    | Количество часов в учебном году                   | 216                                               |
| 5.    | Недель в I полугодии                              | 17                                                |
| 6.    | Недель во II полугодии                            | 19                                                |
| 7.    | Начало занятий                                    | 1 сентября                                        |
| 8.    | Каникулы                                          | 30 декабря-7 января                               |
| 9.    | Выходные дни                                      | 4 ноября, 23,24 февраля,<br>8 марта, 1 мая, 9 мая |
| 10.   | Окончание учебного года                           | 31 мая                                            |

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, борцовским ковром, на котором спортсмены проводят соревновательные поединки (схватки).

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 спортивной борьбе обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями спортивной борьбы в любой дисциплине, стремящиеся к профессиональному росту, согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020года №952н.

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем.

### **2.2.3. Информационное обеспечение**

| №                                  | Тема                                                                       | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии          | Формы учебного занятия        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b> |                                                                            |                                                                    |                                                                    |                               |
| 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 спортивная 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 работа | Беседа, практическое занятие  |
|                                    |                                                                            |                                                                    |                                                                    |                               |
| 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**

|           |                                          |                    |                                                                    |                              |
|-----------|------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       |                    |                                                                    |                              |
| 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 |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> |                    |                                                                    |                              |
| 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 |

Для работы используются следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме собеседования, тестирования, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения, экзамен по ката.
- промежуточный контроль - оценка динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся (проводится по завершению учебного года для перевода на следующий);

– итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения учащимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности. Результаты начальной диагностики также используются для планирования работы и определения итогового уровня освоения программы.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке, опрос, собеседование. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

В мае проводится итоговая диагностика в форме сдачи нормативов по ОФП и собеседования, позволяющего определить результаты работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств.

### **Характеристика оценочных материалов**

#### **Стартовый уровень**

|  | Планируемые<br>результаты | Критерии<br>оценивания | Методы<br>диагностики | Критерии степени<br>выраженности<br>оцениваемого качества |
|--|---------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
|--|---------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные результаты     | Знание теории о спортивной борьбы, понимание роли здорового образа жизни и физической культуры в жизнедеятельности человека                     | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                                                | Опрос, собеседование      | <p><u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 7 баллов и больше за ОФП</p> <p><u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 5 до 7 баллов за ОФП.</p> <p><u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 5 баллов за ОФП.</p> |
|                           | Профилактика травм                                                                                                                              | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                                                | Опрос, собеседование      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Знание терминологии спортивной борьбы, выполнение приемов и нормативов по ОФП                                                                   | Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП                                  | Опрос, собеседование      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Проведение разминки с озвучиванием строевых команд                                                                                              | Соответствие практических навыков программным требованиям                                                                | Педагогическое наблюдение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Метапредметные результаты | Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих                                                                                | Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется                                                               | Педагогическое наблюдение | <p><u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.</p> <p><u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в</p>                                                              |
|                           | Планирование самостоятельной работы, работы с группой, ведение дневника спортсмена.                                                             | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, прилежен, инициативен, умеет составить план тренировки | Педагогическое наблюдение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места | Самостоятельно организует рабочее место. Рационально использует необходимый спортивный инвентарь                         | Педагогическое наблюдение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | занятий                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                           | учебной и спортивной деятельности.<br>В совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.<br><u>Низкий уровень:</u><br>демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно. |
|                       | Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                                                                    | Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками                                                                                 | Педагогическое наблюдение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Личностные результаты | Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, проявление способности управлять своими эмоциями | Активен, проявляет доброжелательность к сверстникам, умеет прийти на помощь                                                                    | Педагогическое наблюдение | <u>Высокий уровень:</u><br>коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.<br><u>Средний уровень:</u><br>активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.                                   |
|                       | Проявление активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении                                         | Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других | Педагогическое наблюдение | <u>Низкий уровень:</u><br>пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.                                                                                                                                                                                          |

### Базовый уровень

|                       | Планируемые результаты                                                                                                        | Критерии оценивания                                       | Методы диагностики   | Критерии степени выраженности оцениваемого качества                                                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные результаты | Знание техники безопасности на занятиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке | Соответствие теоретических знаний программным требованиям | Опрос, собеседование | <u>Высокий уровень:</u><br>обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 7 |

|                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Знание терминологии, выполнение приемов спортивной борьбы и нормативов по ОФП                                                                                       | Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП         | Экзамен по ОФП и (минимальное количество баллов - 4 по ОФП) | баллов и больше за ОФП.<br><u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 5 до 7 баллов за ОФП.<br><u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 5 баллов за ОФП.                                                                               |
|                           | Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях                                                                                                             | Соответствие практических навыков программным требованиям                                       | Педагогическое наблюдение                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Метапредметные результаты | Умеет оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия | Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется                                      | Педагогическое наблюдение                                   | <u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. |
|                           | Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство                                      | Умеет организовать для группы подвижные игры и элементы соревнований, включается в их судейство | Педагогическое наблюдение                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу. | Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен                                                                              | Педагогическое наблюдение | <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. В совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.<br><u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.                                                                 |
| Личностные результаты | Проявление волевых и нравственных качеств средствами спортивной борьбы                                                                                                                                                                               | Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, честен и доброжелателен, с окружающими, готов прийти на помощь, дисциплинирован, трудолюбив. | Педагогическое наблюдение | <u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.<br><u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.<br><u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников. |
|                       | Проявление положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям спортивной борьбой                                                                                                                                                          | Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда заинтересован в участии в соревнованиях                                                       | Педагогическое наблюдение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Продвинутый уровень

|  |                        |                     |                    |                                                     |
|--|------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|
|  | Планируемые результаты | Критерии оценивания | Методы диагностики | Критерии степени выраженности оцениваемого качества |
|--|------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные результаты     | Знание о вреде допинга на организм                                                                                                                                                        | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                               | Опрос, собеседование                                      | <p><u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 7 - 10 баллов и больше за ОФП.</p> <p><u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 5 до 7 баллов за ОФП.</p> <p><u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 5 баллов за ОФП.</p> |
|                           | Знание терминологии спортивной борьбы, тактики ведения технико-тактических действий выполнение приемов спортивной борьбы и нормативов по ОФП                                              | Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП | Экзамен по ОФП (минимальное количество баллов - 5 по ОФП) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                           | Умение проводить анализ выступления на соревнованиях                                                                                                                                      | Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками                          | Педагогическое наблюдение                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Метапредметные результаты | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                                                                                       | Умеет составить план тренировки с учетом дозирования нагрузки                           | Педагогическое наблюдение                                 | <p><u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих</p>                                                                                                                                                                                                |
|                           | Осуществляет поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом | Умеет вести поиск информации, обобщать ее, анализировать и применять знания на практике | Педагогическое наблюдение                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                       |                                                                                                                                                |                                                                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Умеет оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения | Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен | Педагогическое наблюдение | действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.<br><u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.<br><u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно. |
| Личностные результаты | Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований                                      | Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, трудолюбив      | Педагогическое наблюдение | <u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                       | Умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность                       | Тактичен, сдержан, прилежен                                                       | Педагогическое наблюдение | <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.<br><u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.                                                                                                                                                                                 |

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП)

| Норматив       | Требования                                                                                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 балла</b> | Выполнение нормативов по ОФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми). |

|                 |                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 балл</b>   | Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).    |
| <b>0 баллов</b> | Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому). |

### ***Общефизическая подготовка (ОФП).***

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- челночный бег 3 по 10 м.

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

Ученик 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.

#### Подтягивание на перекладине.

Выполняется из неподвижного положения в висе на выпрямленных руках хватом сверху на ширине плеч (ноги не касаются пола). По команде: «Можно» без рывков и маховых движений ногами, за счет одновременного сгибания рук и подъема туловища принять положение, при котором подбородок должен оказаться выше уровня перекладины. После чего, выпрямляя руки, перейти в исходное фиксированное положение (в висе на прямых руках). При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола (земли) ногами; выполнять маховые и рывковые движения; сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах; выполнять подъем за счет поочередного сгибания рук; находиться в висе более 3 секунд. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счета повторяется счет последнего правильно выполненного движения или подается команда «Не считать!». Если правила нарушены трижды подряд, упражнение считается законченным; следует команда «Стоп!». Результатом является число правильно выполненных подтягиваний.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда «Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

### Челночный бег 3х10 м.

Проводится в спортивном зале, забегами по два (три) человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». По команде «На старт!» выйти к линии старта. По команде «Внимание!» принять положение старта, по команде: «Марш!» пробежать до линии поворота, коснуться ее ногой; развернувшись кругом, пробежать дистанцию в обратном направлении и т.д. По количеству указанных отрезков. При развороте запрещается использовать в качестве опоры какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

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 мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Для педагогов**

- 1.** Бойко, В. Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 224 с.
- 2.** Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. М.: Спорт, 2019. – 224 с.
- 3.** Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
- 4.** Вареников. Н.А. Техническая подготовка борца: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры.// Н.А.Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандраков. – Воронеж: ВГАС. – 120с.
- 5.** Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.
- 6.** Гордон, С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
- 7.** Коллектив авторов. Основы антидопингового обеспечения спорта. – М.: Человек, 2019. – 288 с.
- 8.** Команов В.В. Резервы тренерского мастерства – М.: Спорт, 2017. – 144 с.
- 9.** Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО – М.: Просвещение, 2026 г.
- 10.** Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов. М.: Спорт 2019. – 208 с.
- 11.** Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2013. – 192 с.
- 12.** Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
- 13.** Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.
- 14.** Шолих М. Круговая тренировка. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021.– 216 с.

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

#### **Для родителей**

**1. Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.**

#### **Для детей**

**1. Гаврюшенко Ю. Дед тоже был пацаном. Рассказы для детей и их родителей. – М.: Издательские решения, 2020. – 175 с.**

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

**3. Шалаева Г.П., Алдонова Р.П. – Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом. М: АСТ, 2012. – 144 с.**

# Приложение 1

## Протокол ОФП

| №  | ФИ | Бег 30 м |      |      | Прыжок в длину с места |      |      | подтягивание на высокой перекладине<br>(мальчики) |      |      | сгибание разгибание рук в упоре лежа<br>(девочки) |      |      | челночный бег 3 по 10 м |      |      | Количество баллов/<br>Оценка за ОФП |
|----|----|----------|------|------|------------------------|------|------|---------------------------------------------------|------|------|---------------------------------------------------|------|------|-------------------------|------|------|-------------------------------------|
|    |    | ВК*      | ПК** | Р*** | ВК*                    | ПК** | Р*** | ВК*                                               | ПК** | Р*** | ВК*                                               | ПК** | Р*** | ВК*                     | ПК** | Р*** |                                     |
| 1  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 2  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 3  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 4  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 5  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 6  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 7  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 8  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 9  |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 10 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 11 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 12 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 13 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 14 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 15 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |
| 16 |    |          |      |      |                        |      |      |                                                   |      |      |                                                   |      |      |                         |      |      |                                     |

\*ВК – входный контроль (на начало года)

\*\*ПК – промежуточный контроль (на конец года)/ ИА – итоговая аттестация

\*\*\*Р – результат

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол предметные результаты (\_\_\_\_\_ уровень)

| №  | ФИ | Степень выраженности оцениваемых качеств |
|----|----|------------------------------------------|
| 1  |    |                                          |
| 2  |    |                                          |
| 3  |    |                                          |
| 4  |    |                                          |
| 5  |    |                                          |
| 6  |    |                                          |
| 7  |    |                                          |
| 8  |    |                                          |
| 9  |    |                                          |
| 10 |    |                                          |
| 11 |    |                                          |
| 12 |    |                                          |
| 13 |    |                                          |
| 14 |    |                                          |
| 15 |    |                                          |
| 16 |    |                                          |

**Критерии оценивания:**

- Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 7 - 10 баллов и больше за ОФП.
- Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 5 до 7 баллов за ОФП.
- Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 5 баллов за ОФП.

# Протокол метапредметные результаты (\_\_\_\_\_ уровень)

| №  | ФИ | Степень выраженности оцениваемых качеств |
|----|----|------------------------------------------|
| 1  |    |                                          |
| 2  |    |                                          |
| 3  |    |                                          |
| 4  |    |                                          |
| 5  |    |                                          |
| 6  |    |                                          |
| 7  |    |                                          |
| 8  |    |                                          |
| 9  |    |                                          |
| 10 |    |                                          |
| 11 |    |                                          |
| 12 |    |                                          |
| 13 |    |                                          |
| 14 |    |                                          |
| 15 |    |                                          |
| 16 |    |                                          |

## **Критерии оценивания:**

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

## Протокол личностные результаты (\_\_\_\_\_ уровень)

| №  | ФИ | Степень выраженности оцениваемых качеств |
|----|----|------------------------------------------|
| 1  |    |                                          |
| 2  |    |                                          |
| 3  |    |                                          |
| 4  |    |                                          |
| 5  |    |                                          |
| 6  |    |                                          |
| 7  |    |                                          |
| 8  |    |                                          |
| 9  |    |                                          |
| 10 |    |                                          |
| 11 |    |                                          |
| 12 |    |                                          |
| 13 |    |                                          |
| 14 |    |                                          |
| 15 |    |                                          |
| 16 |    |                                          |

### Критерии оценивания Стартовый уровень:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

### Критерии оценивания Базовый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

### Критерии оценивания Продвинутый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

**Сводный протокол**

| №  | ФИ | Оценка за<br>ОФП | Предметные | Метапредмет<br>ные<br>результаты | Личностные<br>результаты | Результат<br>(переведен,<br>оставлен) |
|----|----|------------------|------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 1  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 2  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 3  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 4  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 5  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 6  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 7  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 8  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 9  |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 10 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 11 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 12 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 13 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 14 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 15 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |
| 16 |    |                  |            |                                  |                          |                                       |

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Секретарь аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП), на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа освоена)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027