

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Кежемского района»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кежемский районный центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«БОРЬБА ВОЛЬНАЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Уровень программы: ознакомительный, базовый, продвинутый

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Дольный Руслан Васильевич,
педагог дополнительного образования

Кодинск
2023

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

| | | |
|------|--|----|
| 1.1 | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи программы..... | 7 |
| 1.3. | Учебный план программы..... | 8 |
| 1.4 | Содержание учебного плана программы ознакомительного уровня (1-2 года обучения)..... | 9 |
| 1.5. | Содержание учебного плана программы базового уровня (3-4 года обучения) | 14 |
| 1.6. | Содержание учебного плана программы продвинутого уровня (5 год обучения) | 22 |
| 1.7. | Прогнозируемые результаты | 29 |

Раздел II. Комплекс основных характеристик программы

| | | |
|-----|---|----|
| 2.1 | Календарный учебный график..... | 32 |
| 2.2 | Условия реализации программы..... | 32 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы..... | 33 |
| 2.4 | Методические материалы..... | 35 |
| 2.5 | Рабочая программа..... | 37 |
| 2.6 | Список литературы..... | 38 |

Приложение 1. Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 1-2-го годов обучения

Приложение 2. Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 3-4-го годов обучения

Приложение 3. Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба вольная» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

– Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», Постановление Главного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020;

– Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Уставом МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;

– Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;

– Положением о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;

– Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.

Актуальность

Дополнительное образование детей в свете актуальных государственных задач призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программы «Борьба вольная» обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения. Занятия вольной борьбой выступают одной из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Новизна, отличительные особенности программы

В основу данной программы положена Примерная программа «Борьба вольная» для системы дополнительного образования детей авторов Подливаева Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцова А.А., разработанная для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ и училищ олимпийского резерва /4/.

Программа строится на основе многолетнего тренерского опыта автора и рекомендаций, предложенных авторами типовой программы.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы. Исходя из специфики, возможностей и условий Центра детского творчества программа сбалансирована по часам теоретических и практических занятий и реализуется через учебно-воспитательный процесс в клубе вольной борьбы.

В программе представлена модель построения системы многолетней тренировки, учебный план клуба вольной борьбы по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала, которая позволяет тренеру придерживаться единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена, который условно можно разделить на несколько этапов. Таким образом, программа включает **три уровня реализации** – ознакомительный, базовый и продвинутый.

Ознакомительный уровень - 1-2 год обучения.

Базовый уровень - 3-4 год обучения.

Продвинутый уровень - 5 год обучения.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10-18 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

На 1-ый год обучения (ознакомительный уровень) зачисляются все учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой. Учебно-тренировочные группы 3-4 года обучения (базовый уровень) формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Учебно-тренировочные группы 5-го года обучения (продвинутый уровень) - углубленная подготовка юных борцов, формируются из спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, спортсменов-разрядников.

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить медицинский и врачебный контроль. На занятия по вольной борьбе дети допускаются только при наличии медицинского допуска.

При наличии медицинского допуска образовательная программа доступна для детей с **ОВЗ** на условиях инклюзии.

Количественный состав учебной группы 1-2 года обучения – 12-15 обучающихся, 3 года обучения - 10-12 обучающихся, 4 года обучения – 8-10 обучающихся, 5 года обучения – 6-10 обучающихся.

Срок и режим реализации программы

Срок реализации программы – 5 лет.

Учебный план программы может быть реализован в двух вариантах.

На 1-2-м году обучения:

-72 часа, в том числе 68 учебных часов ≥ 4 резервных часа,

-144 часа, в том числе 136 учебных часов и ≥ 8 резервных часов.

На 3-5-м годах обучения:

- 144 часа, в том числе 136 учебных часов и ≥ 8 резервных часов.

- 216 часов, в том числе 204 учебных часа и ≥ 12 резервных часов.

Выбор учебного плана осуществляют родители в зависимости от применения сертификата персонифицированного финансирования. Обучающиеся учебных групп в системе ПФ ДОД осваивают учебный план

программы «Борьба вольная» на 72 часа (1-2 года обучения) на 144 часа (3-5 года обучения) и программу «Борьба вольная. Общефизическая подготовка» (72 часа). Учебные группы, скомплектованные на бюджетной основе, обучаются по учебному плану программы «Борьба вольная» на 144 и 216 часов соответственно.

Объем программы на каждом году обучения может быть увеличен на 2 часа в неделю по запросу детей и родителей, с учётом уровня физической и спортивной подготовки обучающихся. Это отражается и обосновывается в рабочей программе учебной группы либо индивидуальном плане обучения юных борцов, ориентированных на высокие спортивные достижения.

В соответствии с локальными актами учреждения количество резервных часов определяется календарным учебным графиком каждой учебной группы в зависимости от расписания. Резервное время расходуется на обобщение, закрепление изученного материала, индивидуальную тренировочную работу. Резервное время позволяет обеспечить своевременное выполнение программы в полном объеме при непроведении занятий из-за командировок педагога либо по другим причинам, а также создать условия для занятости детей в течение полного учебного года (до 38 учебных недель). Программа считается полностью выполненной при реализации учебного плана без учёта резервного времени [Нормативные документы, 2, 4].

Режим проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии с вариантом учебного плана:

- на 1-2-м году обучения 1(2) раза в неделю продолжительностью 2x45 минут с перерывом 10- 15 минут;

- на 3-5-м годах обучения 2 (3) раза в неделю продолжительностью 2x45 минут с перерывом 10-15 минут.

Форма реализации программы - очная. Во время активированных дней, во время самоизоляции возможна работа с обучающимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

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

Основной формой являются тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию. Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, знакомства с Интернет-сайтами, тренинги) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

1.2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

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

Задачи программы определяются в зависимости от преимущественной направленности этапа.

Ознакомительный уровень (1-2 года обучения):

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

Базовый уровень (3-4 года обучения):

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Продвинутый уровень (5 год обучения):

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение навыков в организации, проведении и судействе соревнований.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба вольная»

| № | Разделы подготовки | Уровни реализации программы | | | | | Формы контроля |
|---|----------------------------------|---|---------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------|---|
| | | Ознакомительный | | Базовый | | Продвинутый | |
| | | Год обучения | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | -/66* | -/66* | -/66** | -/66** | -/66** | Сдача нормативов |
| 2. | Специальная подготовка | 26 | 26 | 56 | 56 | 56 | Выполнение специальных упражнений |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 34 | 34 | 70 | 70 | 70 | Выполнение контрольных элементов техники и тактики |
| 4. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | Беседа, опрос |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | Судейская практика | | | | | в течение уч. года на соревнованиях | Участие в судействе |
| 7. | Приемные и переводные испытания | 2/4 | 2/4 | 2/4 | 2/4 | 2/4 | Сдача нормативов |
| 8. | Врачебный и медицинский контроль | Плановый 1-2 раза в течение учебного года; перед соревнованиями | | | | | Справка, мед. допуск |
| 9. | Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана спортивных мероприятий | | | | | Результативность участия в соревнованиях, педагогическое наблюдение |
| Всего по программе (количество учебных часов) | | 68/136 | 68/136 | 136/204 | 136/204 | 136/204 | |
| Резервное время (количество резервных часов) | | ≥4/8 | ≥4/8 | ≥8/12 | ≥8/12 | ≥8/12 | Педагогическое наблюдение |
| Итого | | ≥72/ 144 | ≥72/ 144 | ≥144/ 216 | ≥144/ 216 | ≥144/ 216 | |

*учебный план на 72 часа/144 часа

**учебный план на 144 часа/216 часов

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ (1 – 2 годы обучения)

Общая физическая подготовка

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

Общеподготовительные упражнения

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу, в полуприсяде, присяде, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух на одну, с одной на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, стоя на мосту, через несколько предметов, «змейкой» между предметами, подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; переползать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

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

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

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

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

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

Специальная подготовка

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

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

* описание упражнений см. «Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированный детско-юношеских школ и училищ олимпийского резерва» (3).

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием:

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

Перевороты забеганием:

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

Перевороты перекатом:

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

Перевороты переходом:

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

Перевороты накатом:

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

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

- захватом ног.

Броски наклоном

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

Броски поворотом («мельница»)

- захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переводы рывком

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

Переводы нырком

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

Броски подворотом

- захватом руки через плечо с передней подножкой.

Теоретическая подготовка

1 год обучения

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Спортивная борьба в РФ.

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

Весовые категории для борцов 10-12 лет.

2 год обучения

Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Российские борцы на международной арене.

Физическое развитие, его основные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени и др. Содержание общей физической

подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца.

Гигиенические основы, правила и средства закаливания. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе. Профилактика и оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах у юных борцов.

Понятие о спортивной тактике. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12 лет.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований. Участники. Весовые группы. Возрастные категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка. Действия борцов в начале, ходе и конце схватки. Результаты схваток и их оценка квалификационными очками. Система проведения соревнований: круговая и с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Психологическая подготовка

1 год обучения

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

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

Способы психологической настройки перед соревнованиями.
Установки перед соревнованиями.

2 год обучения

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

Преодоление трудностей как основной метод в воспитании волевых качеств.

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

Приемы психологической настройки и расслабления.

Установки перед соревнованиями.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

1.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ (3 - 4 года обучения)

Общефизическая и специальная подготовка

Наиболее эффективной формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Программой предусмотрено использование примерных комплексов круговой тренировки для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп, предложенных в типовой программе (2, стр. 109-116).

Развитие ловкости с использованием следующих приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений, усложнения упражнений дополнительными движениям;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Развитие быстроты

Упражнения подбираются исходя из следующих требований:

- соответствие биохимическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

- темп выполнения упражнений максимален, продолжительность выполнения одного упражнения не превышает 10-15 секунд, с уменьшением темпа и скорости тренировку нужно прекращать;

- время отдыха между упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Развитие силы

- ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища;

- ходьба в глубоком присяде в чередовании с прыжками;

- передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны;

- упражнения на растягивание;

- приседания со штангой;

- подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках;

- разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны;

- прыжки через скамейки высотой 40-50 см;

- отжимание в упоре лежа;

- сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

Упражнения для различных мышечных групп:

для развития мышц ног

- из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа;

- прыжки через препятствия боком; прыжки в полуприсяде и глубоком присяде;

- приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа;

- приседания в широком выпаде;

- приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади);

- прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см; продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скакалку, стоя на одной ноге;

для развития мышц рук

- подтягивание на перекладине до касания затылком;

- подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты;

- лазанье по канату без помощи ног;

- лазанье по канату с удержанием угла и прямыми ногами;

- отжимание в упоре на параллельных брусьях;

- отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты;

- отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены;

- отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу, сгибание рук с одновременным подниманием плеч;

- отягощение в опущенных вниз руках, сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка);

- тоже с резиновым жгутом);

для развития мышц туловища

- наклоны с отягощением (у шеи, на груди, плечах), спина прогнута;

- вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута;

- сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой;

- сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх;

- сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками;

- отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх;

- гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны;

- тоже, сидя на скамейке;

- подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади;

- то же, стоя на параллельных скамейках;

для комплексного развития силы

- игры в блокирующие захваты и упоры;

- игры в теснения;

- игры в перетягивания;

- игры за овладение обусловленным предметом;

- игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

Для развития *аэробной выносливости* применяются разнообразные циклические упражнения:

- ходьба (особенно пешие походы на дальние расстояния);

- бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.);

- спортивные и подвижные игры.

Для развития *специальной выносливости* используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения:

- учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки;
- подобранные и организованные с учетом рекомендаций и физиологических режимов (см. типовую программу).

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватом посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий.

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- при захвате запястья;
- при захвате одноименного запястья и плеча;
- при захвате обеих рук за запястья;

- при захвате рук сверху, снизу;
- при захвате разноименной руки и шеи;
- при захвате шеи с плечом;
- при захвате шеи с плечом сверху;
- при захвате туловища двумя руками спереди;
- при захвате туловища с рукой;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

Техника вольной борьбы в партере

Борьба в партере

Перевороты скручиванием:

- захватом дальней руки снизу и бедра изнутри;
- захватом на рычаг, прижимая голову бедром;
- контрприемы.

Перевороты забеганием:

- захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;
- захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом:

- захватом скрещенных голеней;
- захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами);
- зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).

Перевороты перекатом:

- захватом на рычаг с зацепом голени;
- обратным захватом дальнего бедра;
- захватом дальней голени двумя руками.

Перевороты разгибанием:

- обвивом ноги с захватом дальней руки сверху- изнутри;
- обвивом ноги с захватом шеи из под дальнего плеча.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием:

- захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри);

- скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри.

Броски наклоном:

- захватом ног;

- захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.

Бросок поворотом («мельница»):

- захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Бросок подворотом:

- захват руки и шеи с передней подножкой.

Бросок прогибом:

- захватом руки и туловища с подножкой.

Перевод нырком:

- захватом разноименных рук и бедра сбоку;

- захватом ноги.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом;

- перевод рывком захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;

- перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Теоретическая подготовка

3 год обучения

Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА).

Гигиенические требования и основы рационального питания спортсмена. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Техника безопасности и предотвращение травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении, причины и меры предупреждения. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания. Простейшие приемы массажа и самомассажа.

Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападения. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи, содержание, средства и методы. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

4 год обучения

Международные и олимпийские виды спортивной борьбы.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Их причины, признаки и первая помощь.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, ведения схватки, участия в соревнованиях. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач) и пути его формирования и совершенствования.

Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Закономерности построения тренировочного процесса. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Оборудование мест соревнований. Требования к местам соревнований.

Просмотр и анализ соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Психологическая подготовка

3 год обучения

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца.

Эмоциональное состояние борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Установки перед соревнованиями.

4 год обучения

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Установки перед соревнованиями.

Подготовка и участие в соревнованиях

В течение года занимающиеся могут участвовать не более чем в 2-х межшкольных турнирных соревнованиях (первенство города) и в 2-х соревнованиях на первенство Центра детского творчества.

Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами ДЮСШ и других клубов не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4, в течение года – 14-20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

1.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ (5 год обучения)

Общефизическая и специальная подготовка

В учебно-тренировочных группах 5 года обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что и на предыдущем этапе. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Программой используются примерные комплексы круговой тренировки, направленные на совершенствование специфических качеств борца, предложенные в типовой программе (стр.143).

Для *силовой подготовки* спортсменов 15-16 лет шире используются упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для *развития ловкости* эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании *выносливости* широко применяются интервальные методы тренировки.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих развитие способности:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника; сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию;
- вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка и др.

Техника вольной борьбы в партере

Борьба в партере

Перевороты скручиванием:

- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;

- захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты забеганием:

- захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;
- захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая рук бедром.

Перевороты переходом:

- захватом споты снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты перекатом:

- захватом шеи с бедром, голенью;
- обратным захватом дальнего бедра;
- захватом шеи и дальней голени;
- обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;
- захватом шеи из-под плеча и бедра;
- захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- захватом ноги прижимая голову;
- захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени.

Перевороты разгибанием:

- захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Перевороты накатом:

- захватом разноименного запястья между ног;
- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом:

- обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием:

- захватом рук и дальнего бедра снизу изнутри;
- захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;
- захватом скрещенных голеней;
- захватом дальней руки снизу и бедра;
- захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;
- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
- захватом двойного скрещения голеней;
- захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;
- захватом дальней руки и голени;
- захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;
- захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;
- захватом разноименного запястья снизу-сзади;
- обратным захватом дальнего бедра.

Перевороты переходом:

- захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки;
- захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;

- захватом стопы снизу изнутри и одноименной руки;
- захватом скрещенных голеней.

Перевороты накатом:

- захватом руки на ключ и бедра;
- захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- захватом руки на ключ и голени.

Перевороты прогибом:

- захватом плеча и шеи сбоку;
- захватом руки на ключ и другой руки под плечо;
- захватом шеи с ногой.

Перевороты разгибанием:

- захватом головы (прижимая голову к груди);
- захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги;
- захватом шеи из-под плеча с зацепами ног;
- захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги;
- захватом руки рычагом с зацепом ног;
- захватом дальней голени с обвивом ноги;
- захватом дальней руки сверху изнутри с ножницами.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди;

- переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста:

- дожимания захватом ног по плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

- дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Борьба в стойке

Переводы рывком:

- захватом ноги;
- захватом одноименного бедра и плеча;
- за руку с подножкой;
- за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком:

- захватом руки (шеи) и бедра;
- захватом шеи (руки) и туловища с подножкой;
- захватом ноги (ног);
- захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением (вертушка):

- захватом руки сверху (руки снизу) с последующим захватом голени сзади;

- захватом разноименной ноги.

Переводы выседом:

- захватом ноги через плечо;
- захватом голени сзади.

Сваливания сбиванием:

- захватом ног (ноги);
- захватом руки и туловища зацепом ноги снаружи;
- захватом руки и одноименной ноги (мельница);
- захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- захватом руки и одноименной ноги снаружи;
- захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи;
- захватом руки двумя руками с зацепом разноименной споты снаружи.

Сваливания скручиванием:

- захватом руки двумя руками с обвивом;
- захватом руки и шеи с обвивом;
- захватом шеи с рукой с подножкой.

Броски наклоном: 1.1.

- захватом ног;
- захватом туловища (шеи) и бедра сбоку;
- захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- захватом разноименной ноги и туловища с охватом;
- захватом руки и туловища с подножкой;
- захватом руки и бедра сбоку;
- захватом разноименной руки и ноги;
- захватом шеи и разноименной ноги;
- захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри;
- захватом одноименной ноги изнутри;
- захватом туловища и одноименного бедра изнутри;

- захватом руки (руки и туловища) с отхватом;
- захватом туловища и ноги с подножкой;
- захватом разноименной ноги с подножкой (с отхватом).

Броски поворотом («мельница»):

- захватом руки и туловища;
- захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- захватом рук под плечи;
- захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи.

Броски подворотом:

- захват руки и ноги;
- захватом руки на плечо;
- захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;
- захватом руки сверху с подхватом;
- захватом руки и ноги с подхватом;
- захватом руки и туловища с передней подножкой (сбоку с подхватом);
- захватом руки и шеи сверху;
- захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски прогибом:

- захватом руки и туловища с подножкой;
- захватом шеи (руки, туловища) и бедра сбоку;
- захватом руки и туловища с подсечкой (с обвивом);
- захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи);
- захватом рук с подножкой (с подсечкой, с обвивом);
- захватом руки и одноименной ноги с подсечкой.

Броски вращением («вертушка»):

- захватом разноименной ноги (одноименной ноги).

Броски сбиванием:

- захватом шеи и дальней ноги спереди;
- захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием:

- захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом:

- захватом руки и туловища.

Удержания, дожимы и контрприемы с уходом с моста:

- удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой);
 - удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
 - удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
 - удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой);
 - удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа);

- удержание и дожим туловища и разноименного запястья;
- удержание и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи;
- удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками;
- удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.

Примерные комбинации приемов:

- перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног;
- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;
- перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименной руки под плечо и ноги;
- сваливание сбиванием захватом ног – контрприем;
- бросок наклоном захватом ног - контрприем;
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований, отрицательные климато-погодные условия, нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации), хронические инфекции неврозы.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения.

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Планирование, организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами») и определение мест участников.

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Психологическая подготовка

Нравственное воспитание спортсмена.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.)

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Судейская практика

Приобретение судейских навыков. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощников тренера.

Подготовка и участие в соревнованиях

Кроме участия в межшкольных турнирных соревнованиях (первенство города), соревнованиях на первенство Центра детского творчества, соревнованиях типа «открытый ковер» и матчевых встреч с командами ДЮСШ и других клубов учащиеся на этапе углубленной спортивной специализации участвуют в краевых турнирах, первенстве края и первенстве Сибирского Федерального округа (не более 2-х соревнований в течение года).

1.7. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- организовывать свое учебное место, своё время;
- планировать свою деятельность в ходе учебно-тренировочных занятий;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию;
- находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебно-тренировочного процесса;
- передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде;
- планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом;
- оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме;
- отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности;
- слушать и понимать педагога и других учащихся;
- высказывать аргументированное мнение.

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса;
- объективная самооценка собственных действий и достижений.

Предметные результаты

Зачетные требования обозначены для каждого этапа спортивной подготовки. Приемно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлены в Приложении.

Зачетные требования программы ознакомительного уровня (1-2 года обучения)

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

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

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;

- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

- уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

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

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

Зачетные требования программы базового уровня (3-4 года обучения)

По общей и специальной физической подготовке: в течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

- уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего возможности соперников.

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

По психологической подготовке: уметь выполнять упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Зачетные требования программы продвинутого уровня (5 год обучения)

По общей и специальной физической подготовке: в течение года сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку – не менее 2 баллов;

- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником;

- уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.;

- уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

- уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всей схватки – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

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

По психологической подготовке: уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками;

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперника, ответственностью в командных соревнованиях и т.п.

Учащиеся, прошедшие полный курс обучения по программе и выполнившие все нормативы и зачетные требования, получают сертификат МБУ ДО «Кежемский районный центра детского творчества» о получении дополнительного образования по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Борьба вольная».

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба вольная»

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Количество резервных часов | Всего часов в учебном году | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации |
|------------|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---|
| Вариант I | | | | | | | | | | |
| 1 | 1-2 | 01.09 | 31.05 | ≥36 | ≥36 | 68 | ≥4 | ≥72 | 1 раза в неделю по 2 часа | декабрь, май |
| 2 | 3-5 | 01.09 | 31.05 | ≥36 | ≥72 | 136 | ≥8 | ≥144 | 2 раза в неделю по 2 часа | декабрь, май |
| Вариант II | | | | | | | | | | |
| 3 | 1-2 | 01.09 | 31.05 | ≥36 | ≥72 | 136 | ≥8 | ≥144 | 2 раза в неделю по 2 часа | декабрь, май |
| 4 | 3-5 | 01.09 | 31.05 | ≥36 | ≥108 | 204 | ≥12 | ≥216 | 3 раза в неделю по 2 часа | декабрь, май |

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества [Нормативно-правовые документы, 2,4] календарный учебный график каждой учебной группы представлен в рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе «Борьба вольная».

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» и МБУ «Спортивная школа Кежемского района» по договору безвозмездного пользования нежилым помещением.

Тренировочные занятия проходят в спортивном зале «Мангуст» спортивной школы, оборудованном всем необходимым инвентарём для реализации программы физкультурно-спортивной направленности: борцовский ковёр, спортивный инвентарь – мячи, скакалки, шведская стенка, обручи, набивные мячи, скамейки, гантели и пр.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проходить как в спортивном зале, так и в учебном кабинете центра детского творчества, оборудованном учебной мебелью, компьютером с выходом в интернет, экраном, проектором.

Информационное обеспечение

1. СПОРТ. РДШ. РФ. Здоровый образ жизни : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021. - URL: <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/health>
2. СПОРТ. РДШ. РФ. Самбо: [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021.- URL: - <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/sport/45>
3. Школьный спорт: [Электронный ресурс]. школьный спорт.24.рф, 2021.- URL: <http://www.xn--24-ylcdfmfdilip2e3bn.xn--p1ai/>
4. Федерация спортивной борьбы России: [Электронный ресурс]. Федерация спортивной борьбы России, 2020 - URL: www.wrestrus.ru
5. Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили : [Электронный ресурс]. Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили, 2011-2022 - URL: www.akwrest.ru
4. Спортивная борьба/ Красноярский край: [Электронный ресурс]. ВКонтакте, 2021 - URL: <https://vk.com/krasnoyarskclub31807882>
6. Журнал «Спорт в школе»: [Электронный ресурс]. ИД Первое сентября, 2009-2022. - URL: <https://spo.1sept.ru/index.php>
7. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре : [Электронный ресурс]. Инфоурок, 2018-2022 - URL: <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html>

Кадровые условия

Программа разработана и реализуется педагогом, который имеет профессиональный уровень, соответствующий требованиям профессионального стандарта, обладает профессионально-личностными компетенциями, необходимыми для оказания качественных дополнительных образовательных услуг и способен к эффективной организации обучения детей подросткового возраста.

Дольный Руслан Васильевич – руководитель клуба вольной борьбы «Руслан», старший педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, кандидат в мастера спорта по борьбе самбо, инструктор по рукопашному бою, судья 1-ой категории по вольной борьбе и самбо. Стаж работы с детьми в области спортивной подготовки более 20 лет.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Ознакомительный уровень:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.

Базовый, продвинутый уровни:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.

Основными **формами подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы «Борьба вольная» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Методы оценки результативности в соответствии с разделом программы применяются следующие:

- беседа,
- опрос,
- сдача контрольных нормативов (см. Приложение),
- выполнение специальных упражнений,
- выполнение контрольных элементов техники и тактики,
- педагогическое наблюдение,
- судейская практика.

Формой промежуточного и итогового контроля является также **мониторинг** результатов реализации программы. **Предметные, личностные, метапредметные результаты** освоения программы фиксируются в течение учебного года в **диагностических картах мониторинговых исследований** в соответствии с Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Нормативные документы, 3], см. по ссылке в списке литературы.

1. Изучение уровня развития качеств личности обучающихся (адаптированный вариант метода изучения воспитанности М.И. Шиловой) – проводится трижды (октябрь, январь, май).

2. Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, ключевые общеобразовательные компетенции) – проводится дважды (по окончании I полугодия и учебного года).

Данные мониторинга обрабатываются педагогом совместно с психологом. Полученная информация позволяет не только оценить результативность образовательной работы по программе, но и определить индивидуальную траекторию продвижения каждого подростка и всего детского коллектива, определить направления как индивидуальной образовательной работы, так и воспитательной работы с учебными группами.

Такой подход позволяет определять результативность реализации программы не только по рекордным достижениям отдельных обучающихся, но и по динамике личностного и познавательного развития каждого члена клуба

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития школьников.

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

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

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

Алгоритм проведения учебно-тренировочных занятий

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

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

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

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

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

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

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

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах подчинен календарю соревнований. Годичный цикл включает в себя следующие этапы:

- общеподготовительный,
- специально-подготовительный,
- контрольно-подготовительный,
- этап непосредственной подготовки к соревнованиям,
- соревновательный,
- восстановительно-разгрузочный.

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

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что способствовать предотвращению травм.

2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

При этом имеется в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями предусматриваются перерывы (от 30 с до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, профилактики переутомления.

В учебно-тренировочном процессе используется система традиционных методов (Е.Я. Голант, И.Т. Огородников, С.И. Перовский):

- словесные методы (рассказ, беседа, лекция и пр.);
- наглядные (показ, демонстрация и пр.);
- практические (выполнение физических упражнений, отработка приёмов, учебные и тренировочные схватки и пр.).

В рамках реализации программы используется **дидактический материал**:

- методическая литература для педагога (см. список литературы);
- рекомендованные литературные источники для родителей и детей (см. Список литературы);
- разработки занятий, в том числе для дистанционного обучения;
- памятки, буклеты для обучающихся и родителей по здоровому образу жизни, правилам спортивной подготовки;
- медиапрезентации и видеоматериалы по теоретическому содержанию программы и психологической подготовке;
- положения конкурсных мероприятий;
- диагностические карты мониторинга результативности реализации образовательной программы [Нормативные документы, 3];
- инструкции по технике безопасности.

2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества», Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества [Нормативно-правовые документы, 2,4] для каждой учебной группы по программе «Если хочешь быть здоров» составляется рабочая программа, содержащая особенности организации образовательного процесса для конкретного контингента обучающихся и условий реализации программы, календарный учебный график, календарно-тематический план.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»: [Электрон.ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/ (Дата обращения 15.08.2023).
2. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. URL: [Положение-о-ДОП.pdf \(xn---gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
3. Положение о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. URL: [ПОЛОЖЕНИЕ-МОНИТОРИНГ.pdf \(xn---gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
4. Положение о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. URL: [Положение-о-рабочей-программе.pdf \(xn---gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. - 2014. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/ (Дата обращения 15.08.2023).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. – URL: [Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" \(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226\) \ КонсультантПлюс \(consultant.ru\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»: [Электрон.ресурс]. // <http://static.government.ru/> - 2022. - URL: [3f1gkk1AJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf \(government.ru\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).

8. Устав МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества.-2021.- URL: [Untitled \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--plai\)](#)

9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. - 2019. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения 15.08.2023).

Основная литература

1. Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили: [Электронный ресурс]. Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили, 2011-2023 - URL: www.akwrest.ru (Дата обращения 15.08.2023).

2. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1977. - 210 с.

3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.-303 с.

4. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.

5. Геселевич В.В. Восстановление в системе индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса// Восстановление и повышение спортивной работоспособности: Матер. Всеросс. науч.- практич. конф. /Под ред. Н.Д. Граевской. - Малаховка: МОГИФК, 1992. - С. 16-20.

6. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 4.- с.20-27.

7. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003. - 356 с.

8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.-228 с.

9. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9.- с. 67.

10. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.- 245 с.

11. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.- 157 с.

12. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 2011.- 290 с.

13. Миндиашвили Д.Г., Завьлов А.И. Энциклопедия вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.

14. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995.- 213 с.
15. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. – М.: 1996.-103 с.
16. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
17. Раднагуруев Б. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности / Раднагуруев Б. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. Конгр. - М.: 1998. - Т. 2. - С. 388-389.
18. СПОРТ. РДШ. РФ. Здоровый образ жизни : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021. - URL: <https://xn--nlabebi.xn--d1axz.xn--p1ai/health> (Дата обращения 15.08.2023).
19. СПОРТ. РДШ. РФ. Самбо : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021.- URL: - <https://xn--nlabebi.xn--d1axz.xn--p1ai/sport/45> (Дата обращения 15.08.2023).
20. Спортивная борьба/ Красноярский край : [Электронный ресурс]. ВКонтакте, 2021 - URL: <https://vk.com/krasnoyarskclub31807882> (Дата обращения 15.08.2023).
21. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – в 4-х кн. – М.: Советский спорт, 2000. - 298 с.
22. Федерация спортивной борьбы России: [Электронный ресурс]. Федерация спортивной борьбы России, 2020 - URL: www.wrestrus.ru (Дата обращения 15.08.2023).
23. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.: МГИУ, 2001.-91 с.

Дополнительная литература

1. Журнал «Спорт в школе» : [Электронный ресурс]. ИД Первое сентября, 2009-2023. - URL: <https://spo.1sept.ru/index.php> (Дата обращения 15.08.2023).
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для институтов физкультуры. – М.: ФиС, 1987.- 303 с.
3. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2013. - 246 с.
5. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978.
6. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.- с.34-39.
7. Школьный спорт: [Электронный ресурс]. школьный спорт.24.рф, 2021.-URL: <http://www.xn--24-ylcdfmfdilip2e3bn.xn--p1ai/> (Дата обращения 15.08.2023).
8. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре : [Электронный ресурс]. Инфоурок, 2018-2023 - URL: <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html> (Дата обращения 15.08.2023).

Литература для обучающихся и родителей

1. Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили : [Электронный ресурс]. Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили, 2011-2023 - URL: www.akwrest.ru (Дата обращения 15.08.2023).
2. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1977. - 210 с.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.-303 с.
4. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 2011.-290 с.
5. СПОРТ. РДШ. РФ. Здоровый образ жизни : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021. - URL: <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/health> (Дата обращения 15.08.2023).
6. СПОРТ. РДШ. РФ. Самбо : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021.- URL: - <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/sport/45> (Дата обращения 15.08.2023).
7. Спортивная борьба/ Красноярский край : [Электронный ресурс]. ВКонтakte, 2021 - URL: <https://vk.com/krasnoyarskclub31807882> (Дата обращения 15.08.2023).
8. Федерация спортивной борьбы России: [Электронный ресурс]. Федерация спортивной борьбы России, 2020 - URL: www.wrestrus.ru (Дата обращения 15.08.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2-го года обучения (11 – 13 лет)

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-------------|------|------|------|------|
| | | 29 – 47 кг | | | | | 53 – 66 кг | | | | | Свыше 73 кг | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Вис на согнутых (угол до 90°) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 5. | Сгибание рук, в упоре лежа (кол. раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6. | Приседания с партнером равного веса (количество раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Сгибание туловища, лежа на спине (количество раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Подъем партнера равного веса захватом туловища, сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 17. | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (количество раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 18. | Сгибание туловища, лежа на спине за 20 (с) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| 20. | Бег на 800 м (мин, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 21. | Бег на 1500 м (мин, с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 22. | Челночный бег 3 x 10 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 23. | 10 кувыркков вперед (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24. | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 | 13,6 | 18,8 | 17,6 | 16,4 | 15,2 | 14,0 | 19,6 | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26. | Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с) | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 24,0 | 23,0 |
| | 10 – влево, 10 – вправо (с) | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 |
| | 15 – влево, 15 – вправо (с) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27. | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| | 15 раз (с) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 29. | 10 бросков манекена подворотом за 20 секунд (количество раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2 серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с спурты) | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3 – 4-го года обучения (13 – 15 лет)**

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|------|------|------|------|------------|------|------|------|------|-------------|------|------|------|------|
| | | 29 – 47 кг | | | | | 53 – 73 кг | | | | | Свыше 73 кг | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 5. | Сгибание рук в упоре на брусьях (к.р.) | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 | 16 | 20 | 24 | 23 | 32 |
| 6. | Приседания с партнером равного веса (количество раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Подъем партнера равного веса захватом туловища, сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 9. | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 14,2 | 13,8 | 13,4 | 13,0 | 12,6 | 13,2 | 12,8 | 12,4 | 12,0 | 11,6 | 16,2 | 15,6 | 15,0 | 14,4 | 13,8 |
| 10. | Лазание по канату 4 м без помощи ног | 10 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 12,4 | 12,1 | 11,8 | 11,5 | 11,5 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 52 | 50 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 9,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 17. | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (количество раз) | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
| 18. | Сгибание туловища, лежа на спине за 20 (с) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 0,76 | 0, 74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 | 0,81 | 0,79 | 0,77 | 0,75 | 0,73 |
| 20. | Бег на 800 м (мин, с) | 1,74 | 1, 70 | 1,66 | 1,62 | 1,58 | 1,76 | 1,72 | 1,68 | 1,64 | 1,60 | 1,84 | 1,80 | 1,76 | 1,72 | 1,68 |
| 21. | Бег на 1500 м (мин, с) | 4,30 | 4, 20 | 4,10 | 4,60 | 4,90 | 4,35 | 4,25 | 4,15 | 4,05 | 3,95 | 4,55 | 4,45 | 4,35 | 4,25 | 4,15 |
| 22. | Челночный бег 3 x 10 м с хода (с) | 7,3 | 7, 2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,8 | 7,2 |
| 23. | 10 кувырков вперед (с) | 18,5 | 18, 0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 18,8 | 18,3 | 17,8 | 17,3 | 16,8 |
| 24. | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 13,5 | 13, 0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 13,8 | 13,3 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 14,2 | 13,7 | 13,2 | 12,7 | 12,2 |
| 25. | Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с) | 18,0 | 17, 5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| | 10 – влево, 10 – вправо (с) | 46,0 | 44, 0 | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 |
| | 15 – влево, 15 – вправо (с) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26. | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 31,0 | 29, 0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 27. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 35,0 | 32, 0 | 29,0 | 26,0 | 23,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 28. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 37,0 | 34, 0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 40,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 42,0 | 39,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 |

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
5 года обучения (15 – 18 лет)**

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|------|------|------|------|------------|------|------|------|------|-------------|------|------|------|------|
| | | 29 – 47 кг | | | | | 53 – 66 кг | | | | | Свыше 73 кг | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 15,4 | 15,0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 5. | Сгибание рук, в упоре лежа (кол. раз) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6. | Приседания с партнером равного веса (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 7. | Сгибание туловища, лежа на спине за 20 с (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9. | Подъем партнера равного веса захватом туловища, сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 12,0 | 11,7 | 11,4 | 11,1 | 10,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 5,5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,3 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 17. | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (количество раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 18. | Сгибание туловища, лежа на спине за 20 (с) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| 20. | Бег на 800 м (мин, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 21. | Бег на 1500 м (мин, с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 22. | Челночный бег 3 x 10 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 23. | 10 кувырков вперед (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24. | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 | 13,6 | 18,8 | 17,6 | 16,4 | 15,2 | 14,0 | 19,6 | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26. | Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с) | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 24,0 | 23,0 |
| | 10 – влево, 10 – вправо (с) | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 |
| | 15 – влево, 15 – вправо (с) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27. | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 15 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 29. | 10 бросков манекена подворотом за 20 секунд (количество раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2 серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с спурты) | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |