

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7eb071901bc11112594198201437878  
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
""СТАРТ""

Дата подписи: 20.09.24 14:12

Действителен: с 2024-07-29 до 2025-10-22

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ» Старт»  
Протокол №3 от 06 июня 2024 год

Утверждена  
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»  
№84-о от 29 августа 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»  
(базовый уровень)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 7-17 лет  
Срок реализации программы- 1 год

Салехард  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	1
<b>1. Пояснительная записка</b>	2
1.1. Актуальность	2
1.2. Педагогическая целесообразность	3
1.3. Отличительные особенности Программы	3
1.4. Цели и задачи Программы	4
1.5. Адресат Программы	4
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	5
<b>2. Организация образовательного процесса</b>	7
2.1. Формы и режим реализации Программы	7
2.2. Структура учебно-тренировочного занятия	8
<b>3. Учебно-тематическое планирование</b>	9
3.1. Учебный план	9
3.2. Содержание программного материала	11
3.2.1. Общая физическая подготовка	11
3.2.2. Специальная физическая подготовка	15
3.2.3. Техническая подготовка	17
3.2.4. Теоретическая подготовка	19
3.2.5. Тестирование и контроль, соревновательная практика	21
3.2.6. Воспитательная работа	22
<b>4. Система контроля и зачётные требования</b>	23
4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения	23
4.2. Перечень контрольных тестов	23
4.3. Методические указания по выполнению и оценке тестовых упражнений	24
4.4. Критерии оценки контрольных тестов	26
<b>5. Условия реализации Программы</b>	27
5.1. Материально-техническое обеспечение Программы	27
5.2. Кадровые условия	28
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы	28

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной (вольной) борьбе (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Устав и локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт».

Программа разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее-Учреждение).

Форма обучения – очная

### **1.1. Актуальность программы**

Актуальность разработки данной Программы обусловлена анализом родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по физическому развитию и воспитанию детей.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности – основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

В данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила

спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия по вольной борьбе помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки не только в борьбе.

Освоение данной Программы позволит детям приобрести практические умения и навыки в области борьбы, приобщит детей к общечеловеческим ценностям, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма. Результатом данной программы должно стать укрепление физического здоровья, повышение спортивного мастерства, умение быстро принимать верные решения в любых жизненных ситуациях.

## **1.2. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

## **1.3. Отличительные особенности Программы**

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. Минимальный возраст для зачисления- 7 лет. Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал Программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Условно учебный материал можно разделить на возрастные группы: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер-преподаватель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости степени освоения обучающимися учебного материала.

## **1.4. Цели и задачи Программы**

**Целью** Программы является содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий борьбой.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- обучить правилам поведения и технике безопасности в спортивном зале, во время проведения учебно-тренировочного занятия, при выполнении упражнений, правилам использования оборудования и инвентаря;□
- сформировать базовые знания о вольной борьбе; □
- обучить основным элементам вольной борьбы;
- сформировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Развивающие:*

- развитие общих физических качеств, необходимые для освоения техники и тактики вольной борьбы;
- формирование у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать развитию и укреплению физиологических систем организма-сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной.

*Воспитательные:* □

- формировать установку на здоровый образ жизни; □
- воспитывать морально-волевые качества у обучающихся;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе; □
- формировать коммуникативные качества личности учащихся;
- воспитание ответственности.

## **1.5. Адресат Программы**

Программа рассчитана на детей подростков с 7 лет (мальчики-девочки, юноши-девушки), желающих заниматься вольной борьбой, не прошедших индивидуальный отбор на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба».

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 12-20 человек.

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения Программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширяют

функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепитесь здоровье, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

***Личностные результаты:***

- формирование уважительного отношения к культуре других народов; □
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; □
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

***Метапредметные результаты:***

- *коммуникативные* - умение конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- *регулятивные* - умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них;
- *познавательные* - умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

□ ***Предметные результаты:***

***Знания:***

- знания о представлении занятий по вольной борьбе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- знания о собственном организме, гигиенических требованиях, и возможностях человека;

***Умения:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

***Навыки:***

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- формирование бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 2.1. Формы и режим реализации Программы

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель (с 1 сентября).

Количество занятий в неделю- 2 раза, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (4 академических часа в неделю).

Годовой объем Программы - 144 часа в год.

Продолжительность одного академического часа- 45 минут.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основной *формой организации учебной деятельности* является групповое занятие. В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- поточный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная работа;
- круговая тренировка;
- эстафеты;

- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

При проведении занятий с применением дистанционных форм обучения используются формы работы: просмотр видео уроков и роликов с изучаемыми упражнениями; выполнение учебно-тренировочных упражнений по показу через видео и самостоятельно; изучение презентаций, тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail; - облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

## **2.2. Структура учебно-тренировочного занятия**

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психологического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задачи:

- повторение учебного материала предыдущих занятий;
- освоение теории и практики нового учебного материала;
- выполнение практических заданий, упражнений по теме разделов;
- развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости,



самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

### 3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. Учебный план

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала проводится на основании учебно-тематического плана и годового учебного графика распределения часов, которые предусматривают организацию учебно- тренировочных занятий по разделам подготовки.

Учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- тестирование и контроль.

#### *Соотношение объёмов учебной нагрузки по разделам подготовки*

	Разделы подготовки	объем	
		%	
1	Общая физическая подготовка	%	50-75
		час.	72-108
2	Специальная физическая подготовка	%	10-25
		час.	14-36
3	Техническая подготовка	%	3-7
		час	4-10
4	Теоретическая подготовка	%	3-4
		час	4-6
5	Тестирование и контроль, соревновательная практика	%	3-7
		час	4-10

#### *Учебный план*

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	-	72-108	72-108	Контрольное тестирование

2	Специальная физическая подготовка	-	14-36	14-36	Контрольное тестирование
3	Техническая подготовка	-	4-10	4-10	Наблюдение
4	Теоретическая подготовка	3-9	-	3-9	Устный опрос
5	Тестирование и контроль, соревновательная практика	-	4-10	4-10	Прием нормативов
	<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>144</b>	

При разработке рабочей программы тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемый для него объем подготовки по разделам подготовки в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

**Примерный календарный учебный план - график  
(для обучающихся 7-9 лет)**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	<b>104</b>	13	12	10	11	8	9	11	11	11	9
Специальная физическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
Техническая подготовка	<b>5</b>					1	1	1	1	1	
Теоретическая подготовка	<b>6</b>	1		1		1		1		1	1
Тестирование и контроль, соревновательная практика	<b>4</b>			1	1		1		1		
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

**Примерный календарный учебный план - график  
(для обучающихся 10-13 лет)**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	<b>95</b>	11	9	8	9	8	9	10	11	10	10
Специальная физическая подготовка	<b>28</b>	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
Техническая подготовка	<b>8</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	
Теоретическая подготовка	<b>5</b>	1		1		1		1		1	
Тестирование и контроль, соревновательная практика	<b>8</b>	1	1	1	1		1	1	1	1	
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

**Примерный календарный учебный план - график  
(для обучающихся 14-17 лет)**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	<b>89</b>	11	9	8	7	9	8	0	9	10	9
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3
Техническая подготовка	<b>10</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	

Теоретическая подготовка	4	1		1				1		1	
Тестирование и контроль	10	1	1	1	2		1	1	2	1	
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

## 3.2. Содержание программного материала

### 3.2.1. Общая физическая подготовка

#### **Строевые 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, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

#### **Беговые упражнения**

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

#### **Прыжковые упражнения**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

#### **Упражнения без предметов:**

- *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

- *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание

ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

- *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

- *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

- *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

- *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

- *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного

вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами :**

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

-упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без

вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

### ***Гимнастические упражнения***

- на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

- на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

### ***3.2.2. Специальная физическая подготовка.***

#### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат,

шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### ***Акробатические упражнения***

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; 20 кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

### ***Упражнения для укрепления мышц шеи***

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

### ***Упражнения на мосту***

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

### ***Упражнения в самостраховке***

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

### ***Имитационные упражнения***

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных 21 действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

#### ***Упражнения с манекеном***

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежачая на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

#### ***Упражнения с партнером***

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках вперед себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящего в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежачая на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### ***3.2.3. Техническая подготовка***

#### ***Приемы борьбы в партере:***

-*перевороты скручиванием*: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот



скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища;

- *переворот забеганием*: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

- *переворот перекатом*: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху;

- *переворот прогибом*: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

- *переворот накатом*: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

- *броски накатом*: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

- *броски подворотом (через спину)*: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища;

- *броски наклоном*: бросок наклоном обратным захватом туловища.

- *броски прогибом*: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

- *удержания*: удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

#### ***Приемы борьбы в стойке:***

- *переводы нырком*: перевод нырком захватом туловища;

- *перевод вращением (вертушка)*: перевод вращением захватом разноименной руки снизу;

- *переводы выседом*: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

- *броски подворотом (через спину)*: бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху);

- *броски наклоном*: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-*броски поворотом*: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху;

- *броски прогибом*: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- *сваливание сбиванием (сбивания)*: сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища;

- *сваливание скручиванием (скручивание)*: скручивание захватом шеи с плечом.

#### ***Примерные комбинации приемов:***

- *бросок подворотом захватом руки сверху и шеи*: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

- *бросок подворотом захватом руки снизу и шеи*: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

- *бросок прогибом захватом туловища с рукой*: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо;

- *куст приемов с захватом шеи с плечом сверху*: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

- *куст приемов с захватом руки двумя руками*: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

### **3.2.4. Теоретическая подготовка**

#### ***Тема 1. Вводное занятие.***

История спортивной школы, достижения и традиции. Вольная борьба как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся на отделении вольной борьбы. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии вольной борьбой.

## *Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности*

Понятие о физической культуре. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных борцов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

## *Тема 3. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь*

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в вольной борьбе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка борца. Гигиенические требования к спортивной экипировке

## *Тема 4. История развития вольной борьбы*

Возникновение вида спорта. Этапы развития вольной борьбы. Состояние и развитие вольной борьбы в России. Достижения борцов России на мировой арене.

## *Тема 5. Здоровый образ жизни и здоровье человека.*

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Основные условия формирования здорового стиля жизни: уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, уровень знаний ведения здорового образа жизни.

## *Тема 6. Что такое допинг?*

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

## *Тема 7. Исторический обзор проблемы допинга*

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

## *Тема 8. Последствия допинга для здоровья.*

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма

(эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

#### *Тема 9. Наказания за нарушение антидопинговых правил*

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

### **3.2.5. Тестирование и контроль, соревновательная практика**

Тестирование и контроль осуществляется тренером-преподавателем в соответствии с учебным планом.

Соревновательная практика - это неотъемлемая составная часть процесса физического воспитания. На данном этапе обучения в течение учебного года для обучающихся в качестве контрольных мероприятий проводятся контрольные занятия с элементами соревновательной деятельности. Проведение таких мероприятий является важным и значимым психологическим фактором формирования личности ребенка младшего школьного возраста. Соревноваться – значит соперничать с другими людьми в достижении определенного результата. Основным принципом соперничества является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. При проведении таких мероприятий необходимо обращать внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне, настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

Важными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, игровые эстафеты. Когда дети соревнуются друг с другом, реально оценивая свои возможности, сравнивая себя с товарищем, то стремление к личному успеху, признанию собственных достоинств и достижений увеличивает силу рефлексии до самого высокого уровня. В групповых соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативных эмоций снижается, ведь на общем фоне группы личные удачи и неудачи менее заметны. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо показать зависимость общего результата от выполнения каждым обучающимся определенных действий.

При условии психологической и физической готовности обучающиеся спортивно-оздоровительных групп могут быть допущены к участию в соревнованиях по вольной борьбе школьного и муниципального уровня в соответствии с Календарным планом.

### **3.2.6. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- школьное мероприятие, посвященное закрытию учебного года;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами ;
- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время контрольных стартов и соревнований морально-волевых качеств.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения

Критериями оценки обучающихся в течение всего учебного года являются регулярность посещения ими занятий и положительная динамика развития их физических качеств и технической подготовленности.

Для оценки применяются *входящий, текущий и итоговый* виды контроля.

*Входящий контроль* осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. На основании анализа результатов в план учебных занятий включаются необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяются нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности.

*Текущий контроль* осуществляется в течение всего учебного года после изучения отдельных тем. Для этого тренером-преподавателем могут использоваться такие методы контроля как педагогическое наблюдение, беседы, контрольные старты в рамках учебного занятия и т.п.

*Итоговый контроль* осуществляется по итогам освоения учебного материала в конце учебного года.

Методы контроля:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- устный опрос по темам теоретической подготовки;
- педагогическое наблюдение.

№п/п	Вид контроля	Мероприятие	Сроки проведения
1	Входящий	Контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке	сентябрь
2	Текущий	Контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке, устный опрос по темам теоретической подготовки	В течение учебного года
3	Итоговый	Контрольно-переводное тестирование по общей и специальной физической подготовке, устный опрос по темам теоретической подготовки	апрель

### 4.2. Перечень контрольных тестов

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс

контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег на 30 м; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки); сгибание-разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине.

#### **4.4. Методические указания к выполнению тестов**

##### *Тест «Бег 30 метров»*

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30/60 метров. Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

##### *Тест «Прыжок в длину с места»*

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Методика выполнения. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

##### *Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»*

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

##### *Тест «Челночный бег 3 x10»*

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

### *Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»*

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### *Тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»*

Оборудование: перекладина. Методика выполнения. Выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения тестируемый подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

### *Тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине»*

Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

### *Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине»*

Оборудование: гимнастический мат, секундомер. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за команду за 30 секунд (1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

## **4.3. Критерии оценки контрольных тестов**

№ п/п	Упражнения	возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег на 30 м (с)	7	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
		8-9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1



		10-11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
		12-13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
		14-15	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
		16-17	5,3	4,9	4,5	5,6	5,2	4,8
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	7	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		8-9						
		10-11	+2	+4	+8	+3	+5	+11
		12-13	+3	+5	+9	+4	+6	+13
		14-15	+4	+6	+11	+5	+8	+15
		16-17	+6	+8	+13	+7	+9	+16
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
		8-9	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		10-11	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,4
		12-13	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		14-15	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		16-17	8,1	7,6	7,0	9,0	8,6	7,8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7	85	95	115	77	87	107
		8-9	108	122	142	103	117	137
		10-11	128	142	162	118	132	152
		12-13	147	162	183	132	147	167
		14-15	167	193	218	148	162	183
		16-17	192	213	235	157	173	188
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	3	6	10	2	4	6
		8-9	5	11	18	4	7	12
		10-11	10	13	22	5	7	13
		12-13	12	18	29	6	9	15
		14-15	19	25	37	7	11	16
		16-17	25	32	43	8	12	17
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	7	1	2	3	2	3	6
		8-9	2	4	5	4	7	12
		10-11	2	4	6	7	10	16
		12-13	3	5	8	8	12	18
		14-15	5	9	13	9	13	19
		16-17	8	12	15	10	14	20
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек -для 7 лет, за 1 мин-остальные возраста)	7	11	12	15	10	11	14
		8-9	20	25	37	17	22	32
		10-11	26	33	43	23	28	37
		12-13	31	37	47	27	31	41
		14-15	34	40	50	31	35	44
		16-17	35	41	51	32	37	45

Положительным результатом освоения Программы является прирост индивидуальных показателей обучающихся при выполнении контрольных тестов

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации программы в Учреждении имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий вольной борьбой спортивный зал, тренажерный зал, спортивные площадки, медицинский кабинет, необходимый инвентарь и оборудование.

При организации учебно-тренировочного процесса по боксу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский(12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг.	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
10.	Мат гимнастический	штук	18
11.	Мяч набивной (медицинбол) ( от 3 до 12 кг)	комплект	2
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	8
19.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
20.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

### 5.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками

для реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, соответствует требованиям, установленным нормативными документами: профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **5.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Список литературных источников:

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996;
12. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. д-ра пед. наук – Краснодар: Краснодарский ГИФК, 1989
13. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.

14. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
15. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997
17. Алиханов И. И. А50 Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 304 с, ил.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru> )
2. Министерство образования и наука РФ (<http://минобрнауки.рф> )
3. Федерация спортивной борьбы России ( <http://www.wrestrus.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
8. Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.r>

Разработчики Программы:  
Заместитель директора:

Малеева Елена Васильевна

Тренеры-преподаватели:

Ижбулатов Рустам Рафаэльевич  
Самбужук Ион Михайлович