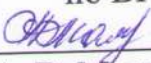


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Тулуна  
«Средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Н.Е.Сигаева»

«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МБОУ «СОШ № 2»

Протокол № 1  
от «30» августа 2022

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по ВР

  
\_\_\_\_\_  
А. В. Маликова  
«01» сентября 2022

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ «СОШ № 2»  
\_\_\_\_\_  
Л. В. Буханцева  
«30» августа 2022



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Вольная борьба»

Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Кулеш Виталий Николаевич  
педагог дополнительного  
образования

Тулун, 2022 год

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи .....	6
1.3. Содержание программы .....	8
1.3.1. Учебно-тематический план 1 год обучения начальной подготовки (НП).....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения .....	9
1.3.3. Учебно-тематический план 2 год обучения .....	11
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения .....	12
1.3.5. Учебно-тематический план 3 год обучения .....	14
1.3.6. Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения .....	15
1.4. Планируемые результаты обучения .....	18
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы	
2.1. Формы аттестации .....	20
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы ....	22
2.3. Список литературы .....	24
2.4. Список литературы для учащихся и родителей .....	25
Приложение .....	26

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для обеспечения базового уровня подготовки учащихся.

Программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа», разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки борцов, результатов практических рекомендаций по возрастной физиологии, методике физического воспитания и гигиены.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам с изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в приложении к Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации».

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков, а также патриотического воспитания. Занятия вольной борьбой выступают одними 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.

Актуальность данной программы также определяется:

- необходимостью развития физических способностей обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей;
- развитием мотивации к регулярным занятиям спортом;
- пропагандой здорового образа жизни;
- развитием коммуникативной компетентности через парную и групповую деятельность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной.

В настоящее время данная программа в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся.

**Новизна программы** заключается в реализации ее в средней общеобразовательной школе, а так же в разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом спортивной материально-технической базы.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни и патриотическому воспитанию.

#### ***Педагогическая целесообразность.***

Данная образовательная программа пробуждает интерес учащихся к здоровому образу жизни. В программе не ставится задача подготовка спортсменов. Она направлена на физическое развитие детей, формирование личностных качеств, средствами занятий спортом. Основная задача – формировать положительную мотивацию учащихся заниматься вольной борьбой прививая патриотизм и, по возможности, отвлечь детей от гаджетов.

**Отличительные особенности программы** заключаются в разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом спортивной материально-технической базы.

Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относится метод интенсивного обучения, когда учащемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической

деятельности. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки борцов. Форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их начальную подготовку.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Уровень обучения:** базовый.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки:

I этап – начальная (предварительная) подготовка (НП) рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Главный метод проведения занятий – игровой.

2-ой год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап. Учащиеся, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, переводятся на учебно-тренировочный этап.

3-ий год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап.

В спортивную секцию принимаются учащиеся 7 - 17 лет. Набор и комплектование групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в школе, необходимость проведения тестирования и собеседований.

**Наполняемость групп по годам обучения:**

первого года обучения – 12-16 человек, второго года обучения – 12-16 человек, третьего года обучения – 10-12 человек.

- Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности учащихся.
- Продолжительность одного академического часа для учащихся – 40 минут.
- Отслеживание результатов происходит с помощью контрольно-нормативных требований.

**Объём программы:**

1-ый год обучения: 4 часа в неделю / 144 часа в год (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа);

2-ой год обучения: 6 часов в неделю / 216 часов в год (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа);

3-ий год обучения: 9 часов в неделю / 324 часа в год (занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа).

**Форма обучения:** очная.

Основными формами организации образовательного процесса являются индивидуальные и групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом уровня подготовки учащихся.

Программой предусмотрены следующие *виды занятий*:

- лекция с элементами беседы;
- конкурс, соревнование, викторины;
- спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные игры;
- индивидуальные занятия;
- самостоятельная работа;
- тестирование;
- просмотр видеозаписей соревнований спортсменов высокого класса.

## **1.2. Цель и задачи**

Формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вольной борьбы.

Указанная цель достигается путём решения следующих задач:

### ***Образовательные:***

- обучать основам техники безопасности и страховки при выполнении гимнастических элементов;
- формировать умения самостоятельно выполнять упражнения

### ***Развивающие:***

- развивать физические качества спортсменов: выносливость, силу, гибкость;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- формировать адекватную самооценку, самообладание, выдержку;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- развивать внимание, быстроту реакции.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриатизм;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать стремление к победе;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

**Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи:**

### ***Этап начальной подготовки:***

- выявить задатки и способности учащихся;
- обучить начальным основам техники гимнастических движений;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой и борьбой в частности.

### ***Учебно-тренировочные этапы:***

- развить физические и специально-двигательные качества;

- обучить техники гимнастических движений;
- обучить техники вольной борьбы;
- обучить сложным элементам и соединениям;
- воспитать волевые качества, умения самостоятельно работать и соревноваться.

Программа предусматривает формирование *метапредметных, предметных и личностных результатов* обучающихся.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами;
- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- умение применять навыки познавательной, учебно-исследовательской деятельности

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- уметь организовать свое рабочее место в соответствии с требованиями техники безопасности;
- формировать умение ставить цель и использовать все возможные ресурсы для её достижения;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность работать в команде;
- способность принять другую точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог, эффективно разрешать конфликты.

***Личностные универсальные учебные действия:***

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- развивать самостоятельность и ответственность за свои поступки;
- развивать навыки сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать мотивацию к труду, работе на результат.

### 1.3. Содержание программы обучения

#### 1.3.1. Учебно - тематический план 1 год обучения начальной подготовки (НП)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		теор ия	практик а	всего	
1	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2		2	собеседование, тест
2	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2		2	диагностические задания
3	Патриотическое воспитание	4		4	собеседование, тест
4	Борцовская терминология	4	2	6	кроссворд, игра- испытание
5	Меры предупреждения травм и страховка	5	6	11	опрос, самоанализ
6	Психологическая подготовка	4	4	8	смотр знаний, тестирование
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	10	15	наблюдение, игра, соревнование, тест
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	12	14	эстафета, наблюдение, диагностические задания,
9	Техника и тактика	6	14	20	наблюдение, эстафета, смотр знаний
10	Элементы борьбы в партере	6	12	18	самоанализ, наблюдение
11	Акробатика	6	14	22	смотр знаний, игра- испытание, самоанализ
12	Контрольные нормативы технической подготовки		16	16	диагностические задания, взаимозачёт, игра - испытание, зачёт
13	Культурно-массовая работа		6	6	соревнование, игра
14	Итоговое занятие		2	2	зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	<b>144</b>	



### **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения**

#### **1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале (2 часа)**

**Теория (2 часа):** Правила поведения учащихся в борцовском зале. Организация при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и гимнастическими снарядами

#### **2. Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена (2 часа)**

**Теория (2 часа):** Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены. Режим питания спортсмена. Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов.

#### **3. Патриотическое воспитание (4 часа)**

**Теория (4 часа):** История о героях спортсменов вольной борьбы, история возникновения вида спорта, Олимпийских игр и прочее.

#### **4. Борцовская терминология (6 часов)**

**Теория (4 часа):** Терминология борцовских приемов, использование её в речи. Основные термины изучаемых приемов и захватов.

**Практика (2 часа):** Упражнения на развитие силы мышц рук, мышц ног, связок голеностопного сустава, силы мышц спины.

#### **5. Меры предупреждения травм и страховка (11 часов)**

**Теория (5 часов):** Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Страховка, виды страховки.

**Практика (6 часов):** Использование различных видов страховки во время тренировок. Правила работы на спортивных снарядах.

#### **6. Психологическая подготовка (8 часов)**

**Теория (4 часа):** Разновидность спортивной игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

**Практика (4 часа):** Спортивные подвижные игры. Эстафета. Соревнования в группах. Упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

#### **7. Общая физическая подготовка. (ОФП) (15 часов)**

**Теория (5 часов):** Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств. Гимнастическое многоборье. Совершенствование техники гимнастических элементов. Строевые упражнения. Построения и перестроения.

**Практика (10 часов):** Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением. Бег на скорость

(20метров) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Борцовский баскетбол (баскетбол с элементами регби). Упражнения для развития координации, для укрепления вестибулярного аппарата.

#### **8. Специальная физическая подготовка (СФП) (14 часов)**

**Теория (2 часа):** Правило выполнения упражнений на канате, брусках разной высоты, перекладине. Правило техники безопасности на гимнастических снарядах. Подготовительные упражнения. Упражнения для развития гибкости, быстроты и ловкости

**Практика (12 часов):** Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5кг.) Сгибание и выпрямление рук в висе, лежа, в упоре. Подтягивание в висе. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Упражнения для развития гибкости. Мост из положения лежа. Упражнения на растягивание. Шпагаты. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку. Бег 20м. с высокого старта, бег с ускорениями по отрезкам 10-20м. (по сигналам). Стойки. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие быстроты движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, отягощенные небольшим весом предметов (гантели, набивные мячи и т.п.) Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила) Кувырки, перевороты, повороты. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры.

#### **9. Техника и тактика (20 часов)**

**Теория (6 часов):** Ознакомление с основными стойками в борьбе. Изучение основных приемов, выполняемых в стойке. Изучение основных приемов в партере. Поэтапный разбор броска через бедро. Поэтапный разбор броска «мельница». Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

**Практика (14 часов):** Отработка основных стоек. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «мельница». Отработка разных моделей движения во время борьбы. Отработка обманных манёвров.

#### **10. Элементы борьбы в партере (18 часов)**

**Теория(6 часов):** Классификация приемов в партере. Основные борцовские термины. Разновидность положений партера.

**Практика (12 часов):** Поэтапный разбор приемов в партере таких как накат, переворот ключом, рычагом, скрестный захват, «фадзаевский» захват, полу накат.

#### **11. Акробатика (20 часа)**

**Теория (6 часов):** Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений.

**Практика (14 часов):** Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо,

подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост.

### **12. Контрольные нормативы технической подготовки (16 часов)**

**Практика (16 часов):** Легкая атлетика. Бег на скорость с высокого старта. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Прыжки в длину с места, со скакалкой, с поворотами, с места вверх через веревочку. Эстафеты с переноской предметов, преодолением препятствий. Упражнения на канате, перекладине. Мост, кувырки, перевороты, повороты, перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры. Упражнения на координацию. Оценка движений по времени, по степени мышечных усилий.

Специальная вращательная тренировка. Шпагаты (продольный, поперечный). Кувырки, перевороты боком, подтягивание на перекладине, висы разным хватом, размахивания. Стойка на предплечьях, на руках.

### **13. Культурно-массовая работа (6 часов)**

**Практика (6 часов):** Соревнования, спортивные игры.

### **14. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Итоговый контроль. Зачёт.

## **1.3.3. Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	прак тика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2		2	собеседование, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	2		2	тестирование
3	Патриотическое воспитание	4		4	собеседование, тестирование
4	Меры предупреждения травм и страховка	4	4	8	диагностические задания, смотр знаний, умений
5	Правила соревнований по спортивной борьбе.	10	14	24	тест, конкурс, диагностические задания, игра-испытание
6	Терминология в вольной борьбе	4	8	12	смотр знаний, кроссворд, игра-испытание, наблюдение

7	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	18	28	турнир, игра, наблюдение, взаимозачёт, тестирование
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	16	22	конкурс эстафета, беседа, наблюдение, диагностические задания
9	Техника и тактика борьбы	12	22	34	турнир, беседа, наблюдение, эстафета, смотр знаний, зачёт
10	Элементы приемов борьбы в партере	10	16	26	наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
11	Акробатика	6	20	26	смотр знаний, игра - испытание, самоанализ, зачёт
12	Контрольные нормативы технической подготовки	4	16	20	игра - испытание, самоанализ зачёт
13	Культурно-массовая работа		6	6	соревнование, игра, КВН
14	Итоговое занятие		2	2	зачёт
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>	<b>142</b>	<b>216</b>	

### 1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале (2 часа)

**Теория (2 часа):** Правила поведения в борцовском зале и пользования гимнастическими снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

#### 2. Физическая культура и спорт в России (2 часа)

**Теория (2 часа):** Физическая культура и спорт - один из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Сохранение и улучшение физического и психического здоровья человека. Роль физической культуры и спорта в России.

#### 3. Патриотическое воспитание (4 часа)

**Теория (4 часа):** История о героях спортсменов вольной борьбы, история возникновения вида спорта, Олимпийских игр и прочее.

#### 4. Меры предупреждения травм и страховка (8 часов)

**Теория (4 часа):** Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

**Практика (4 часа):** Использование различных видов страховки во время тренировок. Работа на спортивных снарядах.

## **5. Правила соревнований по спортивной борьбе (24 часов)**

**Теория (10 часов):** Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини борьба.

**Практика (14 часов):** Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **6. Терминология в вольной борьбе (12 часов)**

**Теория (4 часа):** Общее понятие терминологии вольной борьбы: стойка, захват, комбинация, партер. Характеристики стойки: высокая, средняя, низкая, левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

**Практика (8 часов):** Выполнение элементов: передвижения в стойке, комбинации приемов, движений, борьба за захват (две руки снизу из положения обоюдного захвата).

## **7. Общая физическая подготовка (ОФП) (28 часов)**

**Теория (10 часов):** Классификация специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в вольной борьбе. Совершенствование борцовской техники.

**Практика (18 часов):** Подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях. Упражнения для развития мышц, используя отягощения (гантели). Легкая атлетика. Бег с ускорением 15-20 м. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты с переноской предметов, преодолением препятствий.

## **8. Специальная физическая подготовка (СФП) (22 часа)**

**Теория (6 часов):** Схема выполнения упражнений для развития гибкости, на равновесие, на координацию, для развития скоростно-силовых качеств, для формирования гимнастической осанки. Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

**Практика (16 часов):** Упражнения на силу и быстроту с гимнастической палкой, гантелями. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Шпагаты, Бег 20 м. с высокого старта, бег с ускорением. Стойки. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с места, лазание по канату на время. Прыжки через скакалку в быстром темпе. Выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Упражнения для развития ловкости: кувырки, перевороты, повороты, эстафеты с элементами акробатики. Круги на коне (количество) Упражнения для развития специальной выносливости.

## **9. Техника и тактика борьбы (34 часа)**

**Теория (12 часов):** Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения. Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приемов в стойке мастеров спорта. Разбор наиболее

повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в патере мастеров спорта. Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

**Практика (22 часа):** Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.) Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатоми др.). Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.)

#### **10. Элементы борьбы в партере (26 часов)**

**Теория (10 часов):** Классификация приемов в партере. Основные борцовскиетермины. Разновидность положений партера.

**Практика (16 часов):** Отработка приемов в партере: накат, переворот ключом, рычагом, скрестный захват, «фадзаевский» захват, полу накат.

#### **11. Акробатика (26 часов)**

**Теория (6 часов):** Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений.

**Практика (20 часов):** Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост, перевороты с борцовского моста, с гимнастического моста, забегания с упором головы в ковер, шпагат.

#### **12. Контрольные нормативы технической подготовки (20 часов)**

**Теория (4 часа):** Контрольные упражнения (тесты).

**Практика (16 часов):** Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени). Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) Удержание положения высокий угол на гимнастических брусьях не менее 5с. Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз).

Контрольные нормативы технической подготовки: забегания на голове, перевороты на борцовском мосту на время, лазание по канату без ног, бросок через бедро на время. Сальто вперед: с разбега в группировке. Другие структуры

#### **13. Культурно-массовая работа (6 часов)**

**Практика (6 часов):** Участие в различных физкультурных досугах, спортивных массовых мероприятиях.

#### **14. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Итоговый контроль. Зачёт.

### **1.3.5. Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	3	-	3	собеседование, тестирование

2	Физическая культура и спорт в России	6	-	6	тестирование, смотр знаний, умений, игра
3	Патриотическое воспитание	4		4	собеседование, тестирование
4	Меры предупреждения травм и страховка	8	-	8	диагностические задания, конкурс, наблюдение
5	Правила проведения соревнований по спортивной борьбе	6	21	27	тест, игра-испытание, диагностические задания, наблюдение
6	Терминология других видов спорта	10	12	22	смотр знаний, кроссворд, игра-испытание, взаимозачёт
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	30	39	турнир, игра, тестирование, наблюдение, зачёт
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	33	39	конкурс, эстафета, диагностические задания
9	Техника и тактика борьбы	12	30	42	турнир, наблюдение, эстафета, смотр знаний,
10	Приемы в стойке и партере	15	33	48	наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
11	Акробатика	14	18	32	смотр знаний, игра - испытание, самоанализ, зачёт
12	Подготовка к соревнованиям	6	33	39	игра - испытание, самоанализ, зачёт
13	Культурно-массовая работа	-	12	12	соревнование, игра, КВН
14	Итоговое занятие	-	3	3	зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>225</b>	<b>324</b>	

### 1.3.6. Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие. ТБ во время тренировки (3 часа)

**Теория (3 часа):** Правила поведения в борцовском зале. Требования к учащимся в борцовском зале. Организация во время занятий. Правила

пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

## **2. Физическая культура и спорт в России (6 часов)**

**Теория (6 часов):** История развития современного спорта (конец XIX - начало XX веков.). Основные виды спорта. Спортивные достижения известных спортсменов. Физическая культура и спорт - один из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Увеличение количества массовых спортивных соревнований для детей и молодежи. Деление спорта на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений.

## **3. Патриотическое воспитание (4 часа)**

**Теория (4 часа):** История о героях спортсменов вольной борьбы, история возникновения вида спорта, Олимпийских игр и прочее.

## **4. Меры предупреждения травм и страховка (8 часов)**

**Теория (8 часов):** Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

## **5. Правила проведения соревнований по спортивной борьбе (27 часов)**

**Теория (6 часов):** Положение о предстоящих соревнованиях, классификация турниров (командные, личные, первенство, кубок, чемпионат), взвешивание, жеребьевка, мандатная комиссия.

**Практика (21 час):** Просмотр соревнований по вольной борьбе различного уровня, разбор спорных ситуаций.

## **6. Терминология других видов спорта (22 часа)**

**Теория (10 часов):** Общее понятие терминологии гимнастических упражнений: элемент, соединение, комбинация. Характеристики движений: одноимённые, разноимённые, поочерёдные, последовательные, одновременные. Группы элементов: упоры простые, смешанные, висы смешанные, прыжки простые, опорные.

**Практика (12 часов):** Бег, шаг (мягкий, перекатный, пружинный, высокий). Выполнение упражнений: вис, группировка, кувырок, курбет, рондат, сальто. Углом высоким, углом с захватом, переворотом. Стойка узкая, широкая.

## **7. Общая физическая подготовка (ОФП) (39 часов)**

**Теория (9 часов):** Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости, гибкости и подвижности в суставах, для развития координации и укрепления вестибулярного аппарата. Совершенствование техники.

**Практика (30 часов):** Подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях. Упражнения для развития мышц, используя отягощения (гантели) Бег с ускорением 15-20 метров. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м). Строевые упражнения. Построения и перестроения.



## **8. Специальная физическая подготовка (СФП) (39 часов)**

**Теория (6 часов):** Развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. Упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.) для формирования гимнастической осанки. Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

**Практика (33 часа):** Лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. Упражнения на силу и быстроту с гимнастической палкой, гантелями. Челночный бег, прыжки в длину и высоту с места. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Прыжки через скакалку в быстром темпе. Выполнение упражнений: лодочка на спине и на животе. Удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. Стойка на руках у стены в течение 25-30 секунд. Стойка на руках на время; повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360 градусов. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Шпагаты. Подвижные игры и игровые задания, эстафеты с элементами акробатики. Выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени. Круги на коне (количество). Работа на снарядах.

## **9. Техника и тактика борьбы (42 часа)**

**Теория (12 часов):** Примерные комбинации приёмов. Тренировочные задания ведения схватки. Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере. Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

**Практика (30 часов):** Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги. Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра. Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

## **10. Приемы в стойке и партере (48 часов)**

**Теория (15 часов):** Принцип выполнения различных приемов. Подводящие движения. Швунги, раскачивания, сбивания, переводы.

**Практика (33 часа):** Отработка бросков через бедро из различных положений, броски «мельницей» из различных положений, приемы в партере: зегер, крест, лампочка, таблетка.

## **11. Акробатика (35 часов)**

**Теория (14 часов):** Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений.

**Практика (18 часов):** Кувырок, полет кувырок, кувырки через плечо, подъем разгибом с головы, с рук, рондат, фляк, сальто, гимнастический мост, борцовский мост, перевороты с борцовского моста, с гимнастического моста, забегания с упором головы в ковер, шпагат.

**12. Контрольные нормативы технической подготовки (39ч.) Теория (6 часов):** Контрольные упражнения (тесты).

**Практика (33 часа):** Бег на 20м (не более 5сек). Прыжок в длину с места (не менее 150см). Лазанье по канату (без учета времени). Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз). Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 7). Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с) И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 6 раз). Стойка на руках на полу (не менее 25 с)

**13. Культурно-массовая работа (12ч.)**

**Практика(12ч.)** Соревнования, спортивные игры.

**14. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Итоговый контроль. Зачёт.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

***К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:***

- организацию рабочего места в соответствии с требованиями техники безопасности;

- общую и специальную физическую подготовку;
- способы закаливания;
- ветеранов ВОВ борцов вольного стиля;
- правильность выполнения несложных гимнастических элементов;
- правильность выполнения несложных приемов в стойке и в партере;
- правила поведения в обществе;
- соревновательную деятельность

***будут уметь:***

- пользоваться литературой, теоретическими справочниками;
- рассчитывать варианты в уме;
- выполнять несложные гимнастические элементы;
- выполнять несложные приемы в стойке и в партере;
- бережно относиться к материальным и духовным ценностям;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- быть внимательными, целеустремлёнными, волевыми.

***К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:***

- технику безопасности и страховки при выполнении гимнастических элементов;

- развитие физической культуры и спорта в России;

- основы техники вольной борьбы;
- последовательность комбинаций приемов;

***будут уметь:***

- соревноваться;
- планировать свои действия;
- концентрировать внимание, ценить время;
- сопереживать чувствам других людей;
- работать на результат

***К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:***

- правильность выполнения бросков и приемов в партере;
- соревновательную и игровую деятельность;
- ценности семьи, традиции общества

***будут уметь:***

- владеть своим телом, чувствовать себя уверенно в борцовской схватке;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- достигать желаемых результатов;
- производить логические операции (анализ, сравнение, обобщение);
- работать в команде;
- обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- развивать мотивацию к труду, работе на результат;
- вести здоровый образ жизни

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы

### 2.1. Формы аттестации

#### *Характеристика системы отслеживания и оценивания результатов обучения*

Оценивание учащихся является важнейшим звеном учебной деятельности. Методы, с помощью которых они осуществляются, должны выполняться при соблюдении следующих требований: объективность, индивидуальный подход, систематичность, осмысленность. Это дает возможность проследить динамику развития учащихся на каждом этапе обучения. Отслеживание результатов общей и специальной физической подготовленности учащихся проходит с помощью контрольных упражнений и нормативов. На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в учебный процесс, подбираются эффективные методы и средства обучения.

Педагогическая диагностика детского развития проводится 3 раза в год (первичная – в сентябре, текущая, итоговая – в мае).

*Первичная диагностика* стартовых знаний проводится на начальном этапе формирования коллектива. Диагностика осуществляется при помощи анкетирования, беседы с родителями с целью выявления уровня развития индивидуальных физических особенностей каждого ребёнка, изучения его мотивации к выбранной деятельности.

*Текущая диагностика* осуществляется в ходе обучающей деятельности и сопровождается своевременной коррекцией по ходу занятий. Учитываются личностное развитие ребёнка, взаимоотношения в коллективе.

Применяются такие виды текущего контроля как наблюдение, опрос, соревнования, диагностические задания, конкурс, самоанализ, смотр знаний, игра-испытание

*Итоговая диагностика* проводится по результатам освоения образовательной программы с целью ориентирования учащихся на дальнейшее, в том числе самостоятельное обучение. Формы подведения итогов реализации программы отражают достижения всего коллектива и каждого ребёнка в отдельности.

Результаты образовательной деятельности оцениваются по двум группам показателей:

1. Учебные достижения (знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения образовательной программы). Это предполагает применение на практике необходимых теоретических знаний и умений.

2. Личностные достижения (изменения личностных качеств ребёнка под влиянием занятий в объединении).

Наиболее эффективной формой подведения итогов реализации программы является участие детей в различных конкурсах, соревнованиях, турнирах, спортивных праздниках, семейных эстафетах.

## **Методы, приёмы, педагогические технологии**

Важным условием правильной организации учебно-воспитательного процесса является выбор рациональных форм, методов, принципов и современных технологий.

### ***Формы организации учебной деятельности:***

- *Индивидуальная форма* (наиболее полно выявляются персональные способы развития возможностей ребенка).
- *Парная форма*: работа в парах постоянного и сменного состава.
- *Групповая форма* (при объяснении теоретического материала, при проведении воспитательных мероприятий и соревнований).

Основными *формами* организации образовательного процесса являются: индивидуальные и групповые тренировочные занятия.

### ***Методы организации образовательного процесса.***

- Игровой;
- наглядный;
- демонстрация (живой показ, пример);
- словесный (рассказ, беседа, консультации, объяснения);
- проблемный;
- демонстрационный;
- частично - поисковый (самостоятельный поиск решений);
- стимулирования познавательной активности учащихся;
- контроля и самоконтроля (самооценка);
- мотивационный;
- практический

### ***Основные принципы организации объединения:***

- безопасности;
- добровольности;
- наглядности, доступности;
- принцип систематичности;
- преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»);
- дифференцированного подхода (учет индивидуальных способностей и физического развития учащегося);
- индивидуального подхода;
- коллективности (командная игра, совместные мероприятия, чувства взаимопомощи);
- психологической комфортности;
- равного права учащихся на участие в мероприятии;
- ориентация на успех.

### ***Применение современных технологий в образовательном процессе:***

- лично - ориентированные (создание индивидуальных маршрутов обучения и развития);
- проблемно - поисковые;
- информационно – компьютерные;

- здоровье сберегающие;
- игровые;
- сотрудничества, коллективного обучения.

## **2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для эффективной реализации данной программы необходимо следующее материальное и дидактическое обеспечение:

- спортивный зал;
- борцовский ковер;
- перекладина;
- брусья;
- мячи набивные;
- борцовские манекены;
- канат для лазания;
- канат для перетягивания;
- маты акробатические;
- информационная и справочная литература, наглядные тематические пособия, разработки и сценарии проведения различных мероприятий;
- библиотека для обучающихся;
- диагностические методики для определения полученных знаний обучающихся;
- разработки спортивных игр и упражнений

### ***Методическое обеспечение программы***

Методическое обеспечение образовательной программы осуществляется через накопление методического и дидактического материалов, обобщение педагогического опыта, разработку учебно-методических пособий, рекомендаций по практическому внедрению новых технологий в учебную деятельность.

*Реализация программы будет более эффективной при осуществлении следующих педагогических условий:*

- создана доброжелательная атмосфера на занятиях;
- учебно-тематический материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков;
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся осуществляется с учетом его способностей, интересов и возрастных возможностей;
- содержание занятий соответствует индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся;
- обучение происходит в теоретической и практической формах;
- связь между теорией и практическими вопросами прослеживается через анализ выполнения гимнастических упражнений;
- выполнение практических заданий проходит в интересной форме с элементами игры;

- необходимо помнить: ребенок, отстающий сегодня, может догнать и перегнать других уже в ближайшем будущем.

#### *Психологическая подготовка.*

Обучающиеся первого года обучения учатся преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, проявлять волю. Для решения этой задачи используются игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

#### *Методы обучения и воспитания*

- словесный;
- наглядный;
- демонстрация (живой показ, пример);
- соревновательный;
- игровой;
- практический;
- мотивационный;
- стимулирования познавательной и творческой активности учащихся;
- контроля и самоконтроля.

#### *Основные принципы организации объединения:*

- безопасности;
- добровольности;
- наглядности, доступности;
- принцип систематичности;
- преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»);
- дифференцированного подхода (учет индивидуальных способностей и физического развития обучающегося);
- равного права обучающихся на участие в мероприятии;
- ориентация на успех.

#### *Алгоритм занятия*

*Подготовительная часть:* подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия(8-10 минут). Для решения этой задачи используются разновидности передвижений, упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность обучающихся в основной части занятия.

*Основная часть:* формирование специальных двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств обучающихся(20-25 минут) Используется значительный подъем упражнений: акробатические, вольные, развитие таких двигательных качеств как сила, выносливость.

*Заключительная часть:* Совместное обсуждение понятого, увиденного, краткое резюме педагога в конце занятия. (3-5 минут). Используются упражнения: ходьба, упражнения на расслабление, на координацию, на растяжку мышц, спокойные игры и т.п.

### 2.3. Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Гальковский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. –М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.



## **2.4. Список литературы для учащихся и родителей:**

- 1 Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2 Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 3 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- 4 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
- 5 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- 6 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
- 7 Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- 8 Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- 9 Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.
- 10 Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

НП-1	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м (сек.)	6,8	6,6	6,8	6,6	6,9	6,7
	Подтягивание (раз)	4	6	4	6	3	4
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (раз)	11	13	11	13	6	8
	Бег 1500 м (мин.сек)	7,50	7,40	7,50	7,40	8,00	7,50
	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	10	20	10	20	10	18
	Прыжок в длину с места (см)	110	115	110	115	110	115
	Челночный бег 3*10 м (сек)	10,0	9,5	10,0	9,5	10,2	9,8

**Методические рекомендации по приёму нормативов.**

Перед тестированием проводится разминка.

- Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3\*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество 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 и попеременная работа руками.

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

НП- 2 НП- 3	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м	6,7	6,5	6,7	6,5	6,9	6,7
	Подтягивание (кол. раз)	6	8	6	8	4	6
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (раз)	11	13	11	13	6	8
	Бег 1500 м (мин.сек)	7,40	7,30	7,40	7,30	8,00	7,50
	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	15/18	25/30	15/18	25/30	15/18	20/25
	Прыжок в длину с места (см)	115/120	120/125	115/120	120/125	115/120	120/125
	Челночный бег 3*10 м (сек)	7,4	7,3	7,5	7,4	7,7	7,6
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0