

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании
методического совета
МАУ ДО «Дворец творчества
детей и молодежи»
от «04» мая 2022 г.
Протокол № 5

Утверждена приказом директора №13
от «18» мая 2022 г.

Директор МАУ ДО «Дворец творче-
ства детей и молодежи»



Л.Н. Фокшей

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Геркулес»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый, продвинутый
Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 4 года
Составитель: Панько Станислав Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Норильск
2022 г.

Паспорт программы:

Название	Автор	Направленность	Возраст учащихся, уровень	Срок реализации	Дата создания/изменения
ДООП «Геркулес»	Педагог доп. образования Панько С.В.	Физкультурно-спортивная	11-17, базовый, продвинутый	4 года	Май 2023
Принята на МС, № протокола	Ссылка на сайт	Ссылка на АИС «Навигатор»	Ссылка на УМК	Ссылка на сведения о результативности	Ссылка на рабочие программы

Оглавление

- I. Комплекс основных характеристик программы стр.3
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цели и задачи
 - 1.3 Содержание программы
 - 1.4 Планируемые результаты
- II. Комплекс организационно-педагогических условий стр. 21
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Условия реализации
 - 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы
 - 2.4 Методическое обеспечение программы
 - 2.5 Организация воспитательного процесса
 - 2.6 Средства организации деятельности детей в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
 - 2.7 Учебные (рабочие) программы курсов, дисциплин программы.
- III. Список литературы стр. 23
- IV. Приложения. стр.24
 - 4.1 Сведения о результативности и качестве реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за год (бланк) (Приложение 1)
 - 4.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (Приложение 2)

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

ДООП «Геркулес» **физкультурно-спортивной направленности** ориентирована на обучение детей 11-17 лет основам греко-римской борьбы и общее физическое развитие учащихся. Реализуется в системе дополнительного образования детей и носит общеразвивающий характер. Данная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения спортивного результата.

Актуальность программы обусловлена большим количеством детей, желающих освоить начальные навыки греко-римской борьбы, запросами родителей на всестороннее гармоничное развитие детей в условиях крайнего Севера (гиподинамия, суровые климатические условия, короткое лето, недостаточно возможности полноценно проводить время на улице).

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образо-

вательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р.

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2 Цели и задачи

Цель: формирование физической культуры юношей в процессе овладения основами греко-римской борьбы.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

1. ПРЕДМЕТНЫЕ:

- обучение основам ведения единоборств, овладение техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- выполнение разнообразных тактико – технических действий по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;
- расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;
- получение обучающимися необходимых знаний по правилам ведения соревновательного поединка по правилам греко-римской борьбе.

2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;
- развитие волевых качеств и адекватной помехозащищенности эмоциональной сферы;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- развитие у учащихся стремления к активному и содержательному проведению свободного времени

3. ЛИЧНОСТНЫЕ:

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и осмысленное отношение к ним;
- развитие высокого уровня коллективизма, коммуникативной культуры, эмпатии и толерантности;
- расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физи-

ческих и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает дифференцированный подход к учебному материалу в зависимости от возраста и способностей учащихся и рассчитана на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных способностей.

Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тематический план создаётся из расчёта 72 часа в год (2 часа в неделю), что соответствует принципам регулярности и систематичности, при этом равномерно распределяется физическая нагрузка. Кроме того, при занятиях 2 часа в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с учащимися, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Объём и сроки освоения программы:

Данная программа рассчитана на 4 года обучения и предполагает два уровня обучения:

- базовый - 2 года обучения;
- продвинутый – 2 года обучения.

Занятия на базовом и продвинутом уровне проводятся по 2 академических часа (45 минут) 1 раз в неделю (72 часа в год) с численным составом детей – 8-13 человек.

Адресат программы:

Программа адресована мальчикам 11 — 17 лет с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды.

Основные направления и содержание деятельности:

Основной формой организации учебно-тренировочной работы являются учебные занятия, которые могут быть теоретическими, практическими, тренировочными, а также контрольные испытания и соревнования.

Одной из ведущих форм является практическая форма занятия, имеющая своей целью изучение нового материала, повторение нового материала, закрепление и усовершенствование полученных ранее умений и навыков путем отработки их в парах, в работе на снарядах и т.д.

Алгоритм проведения занятия является традиционным и состоит из следующих этапов:

Вводный

- Отметка отсутствующих;
- Беседы, организация внимания и дисциплины.

Подготовительный

- Бег, разминка, растяжка, подготовительные упражнения к основной части.

Основная часть

- Выполнение практических упражнений в зависимости от темы и задач, теория предмета.

Заключительная часть

- Дыхательные упражнения;
- Общая физическая подготовка (ОФП).

В зависимости от темы, готовности учащихся, структурные части имеют различные временные рамки, которые могут варьироваться.

Контрольные испытания проводятся ежегодно после изучения всех разделов программы и после окончания всего курса программы.

Учебный процесс, организованный в рамках одного учебного занятия, предусматривает работу со всей группой вместе.

В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся.

1.3 Содержание программы

№	Темы	Распределение часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка.	10	10	10	10
3.	Психологическая подготовка.	10	10	10	10
4.	Изучение техники борьбы.	18	18	18	18
5.	Изучение тактики борьбы.	10	10	10	10
6.	Подготовка к соревнованиям.	10	10	10	10
7.	Контрольные испытания.	4	4	4	4
	Итого:	72	72	72	72

Учебно-тематический план для группы детей 11-13 лет
уровень базовый, 1 год обучения (1 год по программе).

№	Названия разделов, тем	практика	теория
1.	Общая физическая подготовка.	5	5
2.	Специальная физическая подготовка.	5	5
4.	Психологическая подготовка.	5	5
5.	Изучение техники борьбы.	16	2
6.	Изучение тактики борьбы.	5	5
6.1.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.		
	Подготовка к соревнованиям.	8	2
	Контрольные испытания.	4	-
8.1.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.	1	-
8.1.2.	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.	1	-
8.2.1.	Контрольные испытания по СФП в начале учебного года.	1	-
8.2.2.	Контрольные испытания по СФП в конце учебного го-	1	-

	да.		
Всего 72 часа		48	24

Содержательная характеристика:

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприсяде, в приседе, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; упражнения на борцовском мосту; перевороты на мосту. Забегания вокруг головы; стойки на голове; Отталкивания руками в шаге от соперника. Перетягивание соперника из положения стоя, сидя, лежа, выталкивание с ковра, борьба за овладение мячом, «Бои всадников», «Бой петухов», игры в касания, игры в теснение, игры на опережение, игры на сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры за овладение предметом, командные игры.

3. Психологическая подготовка.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

4. Изучение техники борьбы.

Основные положения в борьбе.

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

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, мост, полумост.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

ПРИЕМ – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения, атакуемого по отношению к ковра.

ЗАЩИТА – действие борца, направленное на остановку выполнения приема.

Техника борьбы в партере:

ПЕРЕВОРОТ – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковру, не отрывая его от ковра.

СКРУЧИВАНИЕ – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковру.

ЗАБЕГАНИЕ – действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковру, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Перевороты скручиванием: Переворот рычагом: Защита: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и снимая руку с шеи, встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под плеча: Защита: а) поднять голову и, прижимая плече к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону переворота.

Техника борьбы в стойке.

ПЕРЕВОДЫ- приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Перевод рывком:

РЫВОК – действие, в результате которого атакующий резко поворачивает (или фиксирует) атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Перевод рывком за руку:

Защита: а) зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку;

Переводы нырком:

НЫРОК- действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой. Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и развернуться к нему грудью.

5.Изучение тактики борьбы.

Тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.

6. Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

7.Контрольные испытания.

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы.

Прогнозируемые результаты по завершению второго года обучения.

По окончании обучения учащиеся будут соответствовать следующим критериям:

Психологические:

- Положительная мотивация в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Понимание значимости и важности занятий по программе для самореализации.

Физические.

- Выполнить контрольные нормативы по разделам программы (Приложение №2).

- Участвовать в городских соревнованиях по греко-римской борьбе.
 - Должны владеть основами техники и тактики греко-римской борьбы.
- Эстетические.*
- Знать и соблюдать правила поведения в обществе, в общественных местах.

Учебно-тематический план для группы детей 14-15 лет
уровень базовый, 2 год обучения (2 год по программе).

№	Названия разделов, тем	практика	теория
1.	Общая физическая подготовка.	5	5
2.	Специальная физическая подготовка.	5	5
4.	Психологическая подготовка.	5	5
5.	Изучение техники борьбы.	16	2
6.	Изучение тактики борьбы.	5	5
6.1.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.		
	Подготовка к соревнованиям.	8	2
	Контрольные испытания.	4	-
8.1.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.	1	-
8.1.2.	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.	1	-
8.2.1.	Контрольные испытания по СФП в начале учебного года.	1	-
8.2.2.	Контрольные испытания по СФП в конце учебного года.	1	-
Всего 72 часа		48	24

Содержательная характеристика:

1. Общая физическая подготовка

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприсяде, в приседе, с выпадами, на коленях. Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением. Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера. Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения). Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем. Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох. Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; упражнения на борцовском мосту; перевороты на мосту. Забегания вокруг головы; стойки на голове; Отталкивания руками в шаге от соперника. Перетягивание соперника из положения стоя, сидя, лежа, выталкивание с ковра, борьба за овладение мячом, «Бои всадников», «Бой петухов», игры в касания, игры в теснение, игры на опережение, игры на сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры за овладение предметом, командные игры.

3. Психологическая подготовка.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

4. Изучение техники борьбы.

Основные положения в борьбе.

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

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, мост, полумост.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

ПРИЕМ – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения, атакуемого по отношению к ковра.

ЗАЩИТА – действие борца, направленное на остановку выполнения приема.

Техника борьбы в партере:

ПЕРЕВОРОТ – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковра, не отрывая его от ковра.

СКРУЧИВАНИЕ – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковра.

ЗАБЕГАННИЕ – действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковра, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Перевороты скручиванием:

Переворот рычагом:

Защита: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и снимая руку с шеи, встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Перевороты забеганием:

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защита: а) поднять голову и, прижимая плече к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону переворота.

Техника борьбы в стойке.

ПЕРЕВОДЫ- приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Перевод рывком:

РЫВОК – действие, в результате которого атакующий резко поворачивает (или фиксирует) атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Перевод рывком за руку:

Защита: а) зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку;

Переводы нырком:

НЫРОК- действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой. Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и развернуться к нему грудью.

5.Изучение тактики борьбы.

Тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.

6. Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Быть патриотом своей страны, четко понимать значение слов, гимн, флаг, родина.

7.Контрольные испытания

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы.

Прогнозируемые результаты по завершению третьего года обучения

По окончании третьего года обучения учащиеся будут соответствовать следующим критериям:

Психологические.

- Проявление таких личностных качеств, как самодисциплина, ответственность, выносливость.
- Осмысленно относиться к тренировкам, к занятиям по программе.

Физические.

- Выполнить контрольные нормативы по разделам программы (Приложение №3).
- Стать призёрами в городских соревнованиях по греко-римской борьбе.

Эстетические.

- Этические правила, нормы, поведения в обществе.

Учебно-тематический план для группы детей 15-17 лет
уровень продвинутый, 1 год (3 год обучения по программе).

№	Названия разделов, тем	практика	теория
1.	Общая физическая подготовка.	5	5
2.	Специальная физическая подготовка.	5	5
4.	Психологическая подготовка.	5	5
5.	Изучение техники борьбы.	16	2

6.	Изучение тактики борьбы.	5	5
6.1.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.		
	Подготовка к соревнованиям.	8	2
	Контрольные испытания.	4	-
8.1.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.	1	-
8.1.2.	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.	1	-
8.2.1.	Контрольные испытания по СФП в начале учебного года.	1	-
8.2.2.	Контрольные испытания по СФП в конце учебного года.	1	-
Всего 72 часа		48	24

Содержательная характеристика:

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприсяде, в приседе, с выпадами, на коленях. Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением. Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера. Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения). Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения. Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох. Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; упражнения на борцовском мосту; перевороты на мосту. Забегания вокруг головы; стойки на голове; Отталкивания руками в шаге от соперника. Перетягивание соперника из положения стоя, сидя, лежа, выталкивание с ковра, борьба за овладение мячом, «Бои всадников», «Бой петухов», игры в касания, игры в теснение, игры на опережение, игры на сохранение равновесия,

игры с отрывом соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры за овладение предметом, командные игры.

3. Психологическая подготовка.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

4. Изучение техники борьбы.

Основные положения в борьбе.

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

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, мост, полумост.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

ПРИЕМ – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения, атакуемого по отношению к ковра.

ЗАЩИТА – действие борца, направленное на остановку выполнения приема.

Техника борьбы в партере:

ПЕРЕВОРОТ – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковра, не отрывая его от ковра.

СКРУЧИВАНИЕ – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковра.

ЗАБЕГАННИЕ – действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковра, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Перевороты скручиванием:

1. Переворот рычагом:

Защита: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и снимая руку с шеи, встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Перевороты забеганием:

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защита: а) поднять голову и, прижимая плече к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону переворота.

Техника борьбы в стойке.

ПЕРЕВОДЫ- приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Перевод рывком:

РЫВОК – действие, в результате которого атакующий резко поворачивает (или фиксирует) атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Перевод рывком за руку:

Защита: а) зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку;

Переводы нырком:

НЫРОК- действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой. Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и развернуться к нему грудью.

5. Изучение тактики борьбы.

Тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.

6. Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в краевых соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Быть патриотом своей страны, четко понимать значение слов, гимн, флаг, родина.

7. Контрольные испытания.

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы.

Прогнозируемые результаты по завершению четвёртого года обучения

По окончании четвертого года обучения учащиеся будут соответствовать следующим критериям:

Психологические.

- Осознанно тренироваться, вести здоровый образ жизни.
- Управлять своими эмоциями, переживаниями, такими как страх, ненависть, гнев, боязнь болезненных ощущений.

Физические.

- Выполнить контрольные нормативы по разделам программы (Приложение Таблица №10).
- Стать призёрами в городских соревнованиях по греко-римской борьбе.

Учебно-тематический план для группы детей 16-17 лет
уровень продвинутый, 2 год обучения (4 год обучения по программе).

№	Названия разделов, тем	практика	теория
1.	Общая физическая подготовка.	5	5
2.	Специальная физическая подготовка.	5	5
4.	Психологическая подготовка.	5	5
5.	Изучение техники борьбы.	16	2
6.	Изучение тактики борьбы.	5	5
6.1.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.		
	Подготовка к соревнованиям.	8	2
	Контрольные испытания.	4	-
8.1.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.	1	-
8.1.2.	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.	1	-
8.2.1.	Контрольные испытания по СФП в начале учебного года.	1	-
8.2.2.	Контрольные испытания по СФП в конце учебного года.	1	-
Всего 72 часа		48	24

Содержательная характеристика:

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприсяде, в приседе, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; упражнения на борцовском мосту; перевороты на мосту. Забегания вокруг головы; стойки на голове; Отталкивания руками в шаге от соперника. Перетягивание соперника из положения стоя, сидя, лежа, выталкивание с ковра, борьба за овладение мячом, «Бои всадников», «Бой петухов», игры в касания, игры в теснение, игры на опережение, игры на сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры за овладение предметом, командные игры.

3. Психологическая подготовка.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

4. Изучение техники борьбы.

Основные положения в борьбе.

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

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, мост, полумост.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

ПРИЕМ – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения, атакуемого по отношению к ковра.

ЗАЩИТА – действие борца, направленное на остановку выполнения приема.

Техника борьбы в партере:

ПЕРЕВОРОТ – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к коврику, не отрывая его от коврика.

СКРУЧИВАНИЕ – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к коврику.

ЗАБЕГАНИЕ – действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к коврику, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Перевороты скручиванием:

1. Переворот рычагом:

Защита: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и снимая руку с шеи, встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону переворота.

Техника борьбы в стойке.

ПЕРЕВОДЫ- приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Перевод рывком:

РЫВОК – действие, в результате которого атакующий резко поворачивает (или фиксирует) атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Перевод рывком за руку:

Защита: а) зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку;

Переводы нырком:

НЫРОК- действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой. Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и развернуться к нему грудью.

5.Изучение тактики борьбы.

Тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.

6. Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в краевых соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Быть патриотом своей страны, четко понимать значение слов, гимн, флаг, родина.

7.Контрольные испытания.

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы.

Прогнозируемые результаты по завершению четвертого года обучения

По окончании пятого года обучения учащиеся должны соответствовать следующим критериям:

Психологические.

- Иметь адекватную оценку своих реальных и потенциальных возможностей, уверенность в себе, готовность к самоутверждению и самореализации во взрослой жизни.
- Управлять своими эмоциями, переживаниями, такими как страх, ненависть,

гнев, боязнь болезненных ощущений. Быть способным корректировать в общении и отношениях свою и чужую агрессию.

Физические.

– Иметь привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями и умение использовать их в улучшении своей работоспособности и эмоционального состояния.

– Быть призёрами в городских соревнованиях по греко-римской борьбе.

Патриотические.

- Осознанно понимать таких ценностей как «семья», «коллектив», «Родина», «труд», «личность», «общение».

- Знание и соблюдение традиций коллектива. Готовность бороться за свою честь, и честь коллектива, отвечать за свои поступки и действия.

Эстетические.

– Владеть основами этикета, знать правила и манеры поведения в обществе и применять полученные знания на практике.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

- Начало занятий по программе - 1 сентября ежегодно.
 - Дата окончания реализации программы: 31 мая ежегодно
 - Количество часов по программе – 144/4 года=576 часов
 - Последовательность тем совпадает с учебным планом
- *Академический час = 45 мин., перемена = 10 мин.
*Праздничные дни – по календарю.

2.2 Условия реализации

Для овладения навыками греко-римской борьбы необходимы определенные материально-технические условия:

- спортивный зал, позволяющий свободно двигаться и выполнять упражнения;
- спортивный инвентарь: борцовский ковёр, скакалки, маты, и т.д.
- специальная экипировка: борцовки, борцовское трико, и т.д.
- методические пособия, видеоматериал.

Одним из главных условий принятия ребенка в коллектив является медицинское заключение о разрешении занятием данным видом спорта.

Немаловажным условием для эффективного обучения является наличие постоянного состава обучающихся.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Знания, умения и навыки, получаемые учащимися в период обучения, оцениваются как в течение учебного года, так и по окончании года.

Знания, умения и навыки, получаемые учащимися в период обучения, оцениваются на каждом занятии и по окончании учебного года в форме тестирования по ОФП и СФП.

Качество исполнения приёмов, выполнения упражнений оценивается визуально.

Немаловажным в оценке деятельности учащихся объединения является и промежуточная и итоговая аттестация. В ходе сдачи итоговых нормативов спортсмены должны показать средний бал не менее четырёх.

Оценка результатов обучения возможна в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

С целью прослеживания степени развития личностных качеств ребенка и уровня его физической подготовки в течение учебного года осуществляется обязательная диагностика, которая фиксируется в личных картах физического развития спортсмена.

2.4 Методическое обеспечение программы

Перечень основных методических видов продукции, необходимых для реализации ДООП:

1. Видео и аудио библиотека по темам (тренинги, комплексы упражнений, видеоматериалы, мастер-классы).
2. Наглядно-дидактический материал: - информационные и тематические плакаты; - раздаточные и дидактические карточки по темам.
3. Комплекс методических разработок по борьбе.
4. Сценарии воспитательных мероприятий, конспекты занятий.
5. Комплекс развивающих упражнений и игр по темам.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями учащихся.

2.5 Организация воспитательного процесса

Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). В процессе обучения применяются разнообразные методы и формы учебно-воспитательного процесса, среди которых словесный, репродуктивный, игровой, методы морального стимулирования и другие.

Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований

Для решения поставленных задач и достижения высоких результатов обучения, особое внимание уделяется воспитательной работе в коллективе, которая является неотъемлемой частью образовательной деятельности.

Педагогическими принципами воспитания являются:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

В процессе реализации программы используются разнообразные формы воспитательной работы, среди которых:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Особое внимание уделяется работе с родителями. Проведение родительских собраний целесообразно проводить не менее двух раз в год. Практикуется проведение открытых учебных занятий, приглашение родителей на спортивные соревнования.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-педагог*, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

2.6 Средства организации деятельности детей в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Программа реализуется очно, в групповой форме, с возможностью реализации разделов или отдельных тем программы с применением ЭО и ДОТ (в соответствии с организационно-распорядительными документами ДТДМ).

- 1) Средства для онлайн взаимодействия с группой (сервисы для видеоконференций Zoom, Messenger и др.);
- 2) Средства для оффлайн форм взаимодействия (электронная почта, мессенджеры, др.);
- 3) Средства для разработки интерактивных заданий, упражнений и обучающих игр (LearningApps, Online Test Pad, Quizizz, Kahoot, Фабрика кроссвордов и др.);
- 4) Средства организации контроля (онлайн конструкторы тестов и опросов: Google формы, Kahoot, Online Test Pad и др.);

5) Средства, предоставляющие определенное пространство для размещения подготовленных к занятию материалов (облачное хранилище Google.Диск, Яндекс.Диск).

2.7 Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Рабочие программы будут составлены к началу учебного года.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теор.	практ.	

III. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Борьба греко-римская: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва: под ред. Ю.А. Шулика. Ростов-на-Дону.: ФЕНИКС, 2004 г. – 796 с.
2. Спортивная борьба. Г.С. Туманян. Москва. ФИС, 1984 г. – 144 с.
3. Греко-римская борьба: программа. Под ред. Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных. Москва.: Советский спорт. 2004 г. – 270 с.
4. Греко-римская борьба строки из истории. Под ред. В.С. Белова. Москва «ИМ-Информ», 2000 г. – 156 с.
5. Твой олимпийский учебник. 3-е издание под ред. В.С. Родиченко и др. Москва «Советский спорт», 1999 г. – 160 с.
6. В жарких схватках: Борьба на олимпиадах. Под ред. С.А. Преображенского, Москва, «Советская Россия», 1979 г. – 188 с.
7. Инструкция по правилам дорожного движения 03-03. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.
2. Спортивное единоборство. Под ред. Л.К. Гукова, Минск, «Урожай», 2000 г.- 235 с.

IV. Приложения. Сведения о результативности и качестве реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за год (бланк).

Приложение

Сведения о результативности и качестве реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за год

1. Название ДООП.

2. Направленность:

3. ФИО педагога:

Динамика основных показателей учебной деятельности

Таб. 1 Сохранность (%):

Учебный год	Сохранность	Количество групп	Количество учащихся

Таб. 2 Уровень освоения учащимися ДООП

Учебный год	Количество учащихся	ДООП освоена в полном объеме	ДООП освоена в минимальном объеме	ДООП не освоена	Аттестованы по итогам обучения

Таб. 3 Полнота освоения учащимися ДООП

Учебный год	Количество часов по учебному плану	Выполнение (%)

Таб. 4 Достижения учащихся

Учебный год	Уровень достижений		
	В ГОЛ	Городской	Региональный

Таб. 5 Интерес учащихся к занятиям

Количество учащихся	Устойчивый	Формирующийся	Неустойчивый

Выводы:

Приложение №2 «Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы (детей 11-13 лет) уровень базовый 1 год обучения»

№		Контр. упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
			до 48 кг					до 63 кг					св. 63 кг				
ОФП			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	Прыжок в длину с места (см)	180 190	165 175	155 160	145 150	меньше 150	17 0 18 0	15 5 16 5	14 0 15 0	12 5 13 5	меньше 125	16 0 17 0	14 5 15 5	13 0 14 0	115 125	меньше 115
	2	Челночный бег 3x10м (сек.)	7,9 7,6	8,3 8,0	8,7 8,4	9,1 8,8	больше 9,1	8, 3 8, 0	8, 7 8, 4	9, 1 8, 8	9, 5 9, 2	больше 9,5	8, 8 8, 5	9, 2 8, 9	9, 5 9, 3	9,9 9,6	больше 9,9
	3	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,7 5,5	6,0 5,8	6,3 6,1	6,6 6,4	больше 6,6	5, 9 5, 7	6, 2 6, 0	6, 5 6, 3	6, 8 6, 6	больше 6,8	6, 1 5, 9	6, 4 6, 2	6, 7 6, 5	7,0 6,8	больше 7,0
	4	Сгибание туловища лежа на спине за 30 сек. (раз)	25 26	23 24	21 22	19 20	меньше 19	24 25	22 23	20 21	18 19	меньше 18	23 24	21 22	19 20	17 18	меньше 17
	5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	33 35	30 32	27 29	24 26	меньше 24	28 30	25 27	22 24	19 21	меньше 19	23 25	20 22	17 19	14 16	меньше 14
СФП	6	Подтягивание на перекладине (раз)	9 10	7 8	5 6	3 4	меньше 3	7 8	5 6	3 4	1 2	-	5 6	3 4	1 2	1 не до конца	-
	7	Подвороты через спину за 10	9	8	7	6	меньше	8	7	6	5	меньше	7	6	5	4	меньше

		сек. (кол. раз)					6					ше 5					4
8		Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо (сек.)	20, 0 19, 0	21,1 20,1	22,2 21,2	23,3 22,3	больше 23,3	21 ,5 20 ,5	22 ,6 21 ,6	23 ,7 22 ,7	25 ,8 24 ,8	боль- ше 25,8	25 ,5 24 ,5	26 ,6 25 ,6	27 ,7 26 ,7	28,8 27,8	больше 28,8
9		10 бросков партнера своего веса через спину с захватом одной руки (сек.)	28, 0 27, 0	29,1 28,1	30,2 29,2	31,3 30,3	больше 31,3	29 ,0 28 ,0	30 ,1 29 ,1	31 ,2 30 ,2	32 ,3 31 ,3	боль- ше 32,3	30 ,0 29 ,0	31 ,1 30 ,1	32 ,2 31 ,2	34,3 33,3	больше 34,3
10		10 кувырков с разворотом вперед (сек.)	17, 5 17, 2	17,9 17,6	18,3 18,0	18,7 18,4	больше 18,7	17 ,6 17 ,3	18 ,0 17 ,7	18 ,4 18 ,1	18 ,8 18 ,5	боль- ше 18,8	18 ,0 17 ,7	18 ,4 18 ,1	18 ,8 18 ,5	19,2 18,9	больше 19,2
11		10 бросков партнера своего веса через спину с колен (сек.)	26, 0 25, 0	27,1 26,1	28,2 27,2	29,3 28,3	больше 29,3	27 ,5 26 ,5	28 ,6 27 ,6	29 ,7 28 ,7	30 ,8 29 ,8	боль- ше 30,8	29 ,0 28 ,0	30 ,1 29 ,1	31 ,2 30 ,2	32,3 31,3	больше 32,3
12		10 бросков партнера своего веса через бедро (сек.)	25, 0 24, 0	26,1 25,1	27,2 26,2	28,3 27,3	больше 28,3	25 ,5 24 ,5	26 ,6 25 ,6	28 ,7 27 ,7	29 ,8 28 ,8	боль- ше 29,8	27 ,0 26 ,0	28 ,1 27 ,1	29 ,2 28 ,2	30,3 29,3	больше 30,3
13		5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забега- нием в любую сторону и воз- вращение в и.п. (сек.)	15, 0 14, 0	16,1 15,1	17,2 16,2	18,2 17,2	больше 18,2	16 ,0 15 ,0	17 ,1 16 ,1	18 ,2 17 ,2	19 ,3 18 ,3	боль- ше 19,3	17 ,0 16 ,0	18 ,1 17 ,1	19 ,2 18 ,2	20,3 19,3	больше 20,3

Приложение №2 «Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы (детей 14-15 лет) уровень базовый, 2 год обучения»

№		Контр. упр. и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
			до 50 кг					до 66 кг					св. 66 кг				
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
			19	18	17	16	меньше 165	19	18	17	16	меньше 165	18	16	15	14	меньше 145
			5	5	5	5		5	5	5	5		5	5	5	0	
			20	19	18	17		20	19	18	17		19	17	16	15	
			0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0	
	2	Челночный бег 3x10м (сек.)	7,	7,	7,	8,	больше 8,1	7,	7,	8,	8,	больше 8,2	8,	8,	8,	8,	больше 8,9
			5	7	9	1		6	8	0	2		0	3	6	9	
			7,	7,	7,	8,		7,	7,	7,	8,		7,	8,	8,	8,	
			4	6	8	0		5	7	9	1		8	1	4	7	
	3	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,	5,	6,	6,	больше 6,3	5,	6,	6,	6,	больше 6,6	6,	6,	6,	6,	больше 6,9
			5	8	0	3		7	0	3	6		0	3	6	9	
			5,	5,	5,	6,		5,	5,	6,	6,		5,	6,	6,	6,	
			3	6	9	1		5	8	1	4		8	1	4	7	
	4	Сгибание тулов. лежа на спине за 30 сек.	27	25	23	21	меньше 21	27	25	23	21	меньше 21	25	23	21	19	меньше 19
			28	26	24	22		28	26	24	22		26	24	22	20	
	5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	38	35	32	29	меньше 29	35	32	29	26	меньше 26	28	25	22	19	меньше 19
			40	37	34	31		38	34	31	28		30	27	24	21	
	6	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	5	меньше 5	10	8	6	4	меньше 4	9	7	5	3	меньше 3
			12	10	8	6		11	9	7	5		10	8	6	4	
СФП	7	Подвороты через спину за 10 сек.(кол.раз)	10	9	8	7	меньше 7	9	8	7	6	меньше ше	8	7	6	5	меньше ше

											6					5
8	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо (сек.)	19 ,2 18 ,2	20 ,3 19 ,3	21 ,4 20 ,4	22 ,5 21 ,5	больше 22,5	20 ,0 19 ,0	21 ,1 20 ,1	22 ,2 21 ,2	23 ,3 22 ,3	боль- ше 23,3	21 ,0 20 ,0	22 ,1 21 ,1	23 ,2 22 ,2	24 ,3 23 ,3	боль- ше 24,3
9	10 бросков партнера своего веса через спину с захватом одной руки (сек.)	26 ,0 25 ,0	27 ,1 26 ,1	28 ,2 27 ,2	29 ,3 28 ,3	больше 29,3	27 ,0 26 ,0	28 ,1 27 ,1	29 ,2 28 ,2	30 ,3 29 ,3	боль- ше 30,3	28 ,0 27 ,0	29 ,1 28 ,1	30 ,2 29 ,2	31 ,3 30 ,3	боль- ше 31,3
10	10 бросков партнера своего веса через спину с колен (сек)	24 ,0 23 ,0	25 ,1 24 ,1	27 ,7 26 ,7	28 ,8 27 ,8	больше 29,8	27 ,5 26 ,5	28 ,6 27 ,6	29 ,7 28 ,7	30 ,8 29 ,8	боль- ше 30,8	28 ,5 27 ,5	29 ,6 28 ,6	30 ,7 29 ,7	31 ,8 30 ,8	боль- ше 31,8
11	10 бросков партнера своего веса через бедро (сек.)	24 ,5 23 ,5	25 ,6 24 ,6	26 ,7 25 ,7	27 ,8 26 ,8	больше 27,8	25 ,0 24 ,0	26 ,1 25 ,1	27 ,2 26 ,2	28 ,3 27 ,3	боль- ше 28,3	26 ,0 25 ,0	27 ,1 26 ,1	28 ,2 27 ,2	29 ,3 28 ,3	боль- ше 29,3
12	10 кувырков с разворотом впе- ред (сек.)	17 ,0 16 ,7	17 ,4 17 ,1	17 ,8 17 ,5	18 ,2 17 ,9	больше 18,2	17 ,1 16 ,8	17 ,5 17 ,2	17 ,9 17 ,6	18 ,3 18 ,0	боль- ше 18,3	17 ,2 16 ,9	17 ,6 17 ,3	18 ,0 17 ,7	18 ,5 18 ,2	боль- ше 18,5
13	5-ти кратное выполн.упр: вста- вание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сто- рону и возвращение в и.п. (сек.)	14 ,5 13 ,5	15 ,6 14 ,6	16 ,7 15 ,7	17 ,8 16 ,8	больше 17,8	15 ,5 14 ,5	16 ,6 15 ,6	16 ,5 16 ,7	17 ,7 16 ,6	боль- ше 17,7	16 ,0 15 ,0	17 ,1 16 ,1	18 ,2 17 ,2	19 ,3 18 ,3	боль- ше 19,3

Приложение №2 «Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы (детей 15-17 лет) уровень продвинутый, 3 год обучения»

№		Контр. упр. и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
			до 50 кг					до 66 кг					св. 66 кг				
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
			20	19	18	17	меньше 175	20	19	18	17	меньше 175	19	18	17	16	меньше 165
			5	5	5	5		5	5	5	5		5	5	5	5	
			21	20	19	18		21	20	19	18		20	19	18	17	
			0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0	
	2	Челночный бег 3x10м (сек.)	7,3	7,5	7,7	7,9	больше 7,9	7,4	7,6	7,8	8,0	больше 8,0	7,7	7,9	8,2	8,5	больше 8,5
			7,2	7,4	7,6	7,8		7,3	7,5	7,7	7,9		7,5	7,7	8,0	8,3	
	3	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,3	5,6	5,9	6,2	больше 6,2	5,5	5,8	6,1	6,5	больше 6,5	5,8	6,1	6,4	6,7	больше 6,7
			5,1	5,4	5,7	6,0		5,3	5,6	5,9	6,2		5,6	5,9	6,2	6,5	
	4	Сгибание тулов. лежа на спине за 30 сек.(раз)	29	27	25	23	меньше 23	29	27	25	23	меньше 23	27	25	23	21	меньше 21
			30	28	26	24		30	28	26	24		28	26	24	22	
	5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	43	40	39	36	меньше 36	40	39	36	33	меньше 33	32	31	29	26	Меньше 26
			45	42	41	38		42	41	38	35		34	33	30	28	
	6	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	9	7	меньше 7	12	10	8	6	меньше 6	10	8	6	4	меньше 4
			14	12	10	8		13	11	9	7		11	9	7	5	
СФП	7	Подвороты через спину за 10	11	10	9	8	меньше	10	9	8	7	меньше	9	8	7	6	меньше

	сек.(кол.раз)					ше 8					ше 7					ше 6
8	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек.)	19 ,0 18 ,0	20 ,1 19 ,1	21 ,2 20 ,2	22 ,3 21 ,3	боль- ше 22,3	19 ,5 18 ,5	20 ,6 19 ,6	21 ,7 20 ,7	22 ,8 21 ,8	боль- ше 22,8	20 ,5 19 ,5	21 ,6 20 ,6	22 ,8 21 ,7	23 ,9 22 ,9	больше 23,9
9	10 бросков партнера своего веса через спину с захватом одной руки (сек.)	25 ,0 24 ,0	26 ,1 25 ,1	27 ,2 26 ,2	28 ,3 27 ,3	боль- ше 28,3	26 ,0 25 ,0	27 ,1 26 ,1	28 ,2 27 ,2	29 ,3 28 ,3	боль- ше 29,3	27 ,0 26 ,0	28 ,1 27 ,1	29 ,2 28 ,2	30 ,3 29 ,3	больше 30,3
10	10 бросков партнера своего веса через спину с колен (сек.)	25 ,0 24 ,0	26 ,1 25 ,1	27 ,2 26 ,2	28 ,8 27 ,8	боль- ше 28,8	26 ,5 25 ,5	27 ,6 26 ,6	28 ,7 27 ,7	29 ,8 28 ,8	боль- ше 29,8	27 ,5 26 ,5	28 ,6 27 ,6	29 ,7 28 ,7	30 ,8 29 ,8	больше 30,8
11	10 бросков партнера своего веса через бедро (сек.)	24 ,0 23 ,0	25 ,1 24 ,1	26 ,2 25 ,2	27 ,3 26 ,3	боль- ше 27,3	24 ,5 23 ,5	25 ,6 24 ,6	26 ,7 25 ,7	27 ,8 26 ,8	боль- ше 27,8	25 ,5 24 ,5	26 ,6 25 ,6	27 ,7 26 ,7	28 ,8 27 ,8	больше 28,8
12	10 кувырков с разворотом вперед (сек.)	17 ,3 17 ,0	17 ,7 17 ,4	18 ,1 17 ,8	18 ,5 18 ,2	боль- ше 18,5	17 ,6 17 ,3	18 ,0 17 ,7	18 ,4 18 ,1	18 ,7 18 ,4	боль- ше 18,7	17 ,9 17 ,6	18 ,3 18 ,0	18 ,7 18 ,4	19 ,3 19 ,0	больше 19,3
13	5-ти кратное выполн.упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забе-ганием в любую стор.и возвращ. в и.п. (сек.)	13 ,5 12 ,5	14 ,6 13 ,6	15 ,7 14 ,7	16 ,8 15 ,8	боль- ше 16,8	14 ,5 13 ,5	15 ,6 14 ,6	16 ,7 15 ,7	17 ,8 16 ,8	боль- ше 17,8	15 ,5 14 ,5	16 ,6 15 ,6	17 ,7 16 ,7	18 ,8 17 ,8	больше 18,8

Приложение № 2 «Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы (детей 15-17 лет) уровень продвинутый, 4 год обучения»

№		Контр. упр. и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
			до 56 кг					до 70 кг					св. 70 кг				
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
			21	20	19	18	меньше 185	21	20	19	18	меньше 185	20	19	18	17	меньше 175
			5	5	5	5		5	5	5	5		5	5	5	5	
			22	21	20	19		22	21	20	19		21	20	19	18	
			0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0	
	2	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,	7,	7,	7,	больше 7,7	7,	7,	7,	7,	больше 7,8	7,	7,	8,	8,4 8,2	больше 8,4
			1	3	5	7		2	4	6	8		5	8	1		
			7,	7,	7,	7,		7,	7,	7,	7,		7,	7,	7,		
			0	2	4	6		1	3	5	7		3	6	9		
	3	Сгибание тулов. лежа на спине за 30 сек.(раз)	30	28	26	24	меньше 24	30	28	26	24	меньше 24	28	26	24	22	меньше 22
			31	29	27	25		31	29	27	25		29	27	25	23	
			47	44	41	38		44	41	38	35		38	35	36	33	
			49	46	43	40		46	43	40	37		40	37	34	35	
	5	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,	5,	5,	6,	больше 6,0	5,	5,	5,	6,	больше 6,2	5,	5,	6,	6,5 6,3	больше 6,5
			1	4	7	0		3	6	9	2		6	9	2		
			4,	5,	5,	5,		5,	5,	5,	6,		5,	5,	6,		

			9	2	5	8		1	4	7	0		4	7	0		
	6	Подтягивание на перекладине (раз)	15 16	13 14	11 12	9 10	мень- ше 9	14 15	12 13	10 11	8 9	меньше 8	12 13	10 11	8 9	6 7	мень- ше 6
С.Ф.П.	7	Подвороты через спину за 10 сек.(кол.раз)	12	11	10	9	мень- ше 9	11	10	9	8	меньше 8	10	9	8	7	мень- ше 7
	8	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек.)	18,5 17,5	19,6 18,6	20,7 19,7	21,8 20,8	боль- ше 21,8	19,0 18,0	20,1 19,1	21,2 20,2	22,3 21,3	больше 22,3	20,0 19,0	22,2 20,1	23,3 22,3	24,4 23,4	боль- ше 24,4
	9	10 бросков партнера своего веса через спину с захватом одной руки (сек.)	24,0 23,0	25,1 24,1	26,2 25,2	27,3 26,3	боль- ше 27,3	24,5 23,5	25,6 24,6	26,7 25,7	27,7 26,7	больше 27,7	25,5 24,5	26,6 25,6	27,7 26,7	28,8 27,8	боль- ше 28,8
	10	10 бросков партнера своего веса через спину с колен (сек.)	24,5 23,5	25,6 24,6	26,7 25,7	27,8 26,8	боль- ше 27,8	25,5 24,5	26,6 25,6	27,7 26,7	28,8 27,8	больше 28,8	26,5 25,5	27,6 26,6	28,7 27,7	29,8 28,8	боль- ше 29,8
	11	10 бросков партнера своего веса через бедро (сек.)	23,5 22,5	24,6 23,6	25,7 24,7	26,8 25,8	боль- ше 26,8	24,5 23,5	25,6 24,6	26,7 25,7	27,8 26,8	больше 27,8	27,0 26,0	28,1 27,1	29,2 28,2	30,3 29,3	боль- ше 30,3
	12	10 кувырков с разворотом вперед (сек.)	16,9 16,6	17,3 17,0	17,7 17,4	18,1 17,8	боль- ше 18,1	17,1 16,8	17,5 17,2	17,9 17,6	18,3 18,0	больше 18,3	17,5 17,2	17,9 17,6	18,3 18,0	18,7 18,4	боль- ше 18,7
	13	5-ти кратное выполн.упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забе-ганием в любую стор.и возвращ. в и.п. (сек.)	12,0 11,0	13,1 12,1	14,2 13,2	15,3 14,3	боль ше 15,3	13,0 12,0	14,1 13,1	15,2 14,2	16,3 15,3	боль ше 16,3	14,0 13,0	15,1 14,1	16,2 15,2	17,3 16,3	боль ше 17,3

