

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАУ ДО «ДТДМ»
Протокол № 1 от «02» сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДТДМ»
Ю.В. Филиппова
«08» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Геркулес»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый, продвинутый
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Панько Станислав Владимирович

Норильск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Содержание программы	6
4.	Планируемые результаты	16
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
1.	Календарный учебный график	18
2.	Условия реализации программы	18
3.	Формы аттестации и оценочные материалы	19
4.	Методические материалы	20
5.	Рабочие программы	22
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
	ПРИЛОЖЕНИЯ	24

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

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.

Новизна программы. 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 от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных Программ»);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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.

Сроки реализации программы. Учебный 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.

Формы обучения и режим занятий:

Программа рассчитана на 4 года обучения и предполагает два уровня обучения:

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

Занятия проводятся очно по 2 академических часа (45 минут) 1 раз в неделю (72 часа в год) с численным составом группы – 8-13 человек.

Адресат программы:

Программа адресована мальчикам 11 – 17 лет с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды. Одним из главных условий принятия ребенка в коллектив является медицинское заключение о разрешении заниматься данным видом спорта.

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 физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

3. Содержание программы

Базовый уровень, 1 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	5	5	текущий
1. 1.	Ходьба, бег.			1	
1. 2.	Прыжки.			1	
1. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1	1	
1.4.	Упражнения для туловища.		1	1	
1.5.	Упражнения для ног.		1		
1.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		
1.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.		1	1	

1.8.	Упражнения с теннисным мячом.				
1.9.	Упражнения с набивным мячом (1 кг).				
1. 10	Подвижные игры и эстафеты.				
1.11.	Кувырок вперед.				
1.12.	Кувырок назад.				
1.13.	Гимнастический мост.				
1.14.	Связка: кувырок вперед, назад.				
2.	Специальная физическая подготовка.	10	5	5	текущий
2.1.	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.		2	2	
2.2.	Упражнения на борцовском мосту.		1	1	
2.3.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.		2	2	
3.	Психологическая подготовка	10	5	5	текущий
3.1	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.		2	2	
3.2	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.		3	3	
4.	Изучение техники борьбы.	18	2	16	текущий
4.1.	<i>Техника борьбы в партере.</i>		1	10	
4.1.1	Перевороты скручиванием.				
4.1.2	Перевороты забеганием.				
4.2.	<i>Техника борьбы в стойке.</i>		1	3	
4.2.1.	Перевод рывком.		1	3	
4.2.2	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.				
5.	Изучение тактики борьбы.	10	5	5	текущий
5.1.	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической		5	5	

	подготовки параллельно с изучением техники приемов.				
6.	Подготовка к соревнованиям.	10	2	8	промежуточный
7.	Контрольные испытания.	4		4	итоговый
	ИТОГО:	72	24	48	

Базовый уровень, 2 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Общая физическая подготовка	10	5	5	текущий
1. 1.	Ходьба, бег.			1	
1. 2.	Прыжки.			1	
1. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1	1	
1.4.	Упражнения для туловища.		1	1	
1.5.	Упражнения для ног.		1		
1.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		
1.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.		1	1	
1.8.	Упражнения с теннисным мячом.				
1.9.	Упражнения с набивным мячом (1 кг).				
1. 10	Подвижные игры и эстафеты.				
1.11.	Кувырок вперед.				
1.12.	Кувырок назад.				
1.13.	Гимнастический мост.				
1.14.	Связка: кувырок вперед, назад.				
2.	Специальная физическая подготовка.	10	5	5	текущий
2.1.	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.		2	2	
2.2.	Упражнения на борцовском мосту.		1	1	
2.3.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.		2	2	
3.	Психологическая подготовка	10	5	5	текущий
3.1	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.		2	2	
3.2	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя.		3	3	

	Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.				
4.	Изучение техники борьбы.	18	2	16	текущий
4.1.	<i>Техника борьбы в партере.</i>		1	10	
4.1.1	Перевероты скручиванием.				
4.1.2	Перевероты забеганием.				
4.2.	<i>Техника борьбы в стойке.</i>		1	3	
4.2.1.	Перевод рывком.		1	3	
4.2.2	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.				
5.	Изучение тактики борьбы.	10	5	5	текущий
5.1.	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.		5	5	
6.	Подготовка к соревнованиям.	10	2	8	промежуточ ный
7.	Контрольные испытания.	4		4	итоговый
	ИТОГО:	72	24	48	

Продвинутый уровень, 3 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	5	5	текущий
1. 1.	Ходьба, бег.			1	
1. 2.	Прыжки.			1	
1. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1	1	
1.4.	Упражнения для туловища.		1	1	
1.5.	Упражнения для ног.		1		
1.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		
1.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.		1	1	

1.8.	Упражнения с теннисным мячом.				
1.9.	Упражнения с набивным мячом (1 кг).				
1. 10	Подвижные игры и эстафеты.				
1.11.	Кувырок вперед.				
1.12.	Кувырок назад.				
1.13.	Гимнастический мост.				
1.14.	Связка: кувырок вперед, назад.				
2.	Специальная физическая подготовка.	10	5	5	текущий
2.1.	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.		2	2	
2.2.	Упражнения на борцовском мосту.		1	1	
2.3.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.		2	2	
3.	Психологическая подготовка	10	5	5	текущий
3.1	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.		2	2	
3.2	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.		3	3	
4.	Изучение техники борьбы.	18	2	16	текущий
4.1.	<i>Техника борьбы в партере.</i>		1	10	
4.1.1	Перевороты скручиванием.				
4.1.2	Перевороты забеганием.				
4.2.	<i>Техника борьбы в стойке.</i>		1	3	
4.2.1.	Перевод рывком.		1	3	
4.2.2	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.				
5.	Изучение тактики борьбы.	10	5	5	текущий
5.1.	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической		5	5	

	подготовки параллельно с изучением техники приемов.				
6.	Подготовка к соревнованиям.	10	2	8	промежуточный
7.	Контрольные испытания.	4		4	итоговый
	ИТОГО:	72	24	48	

Продвинутый уровень, 4 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Общая физическая подготовка	10	5	5	текущий
1. 1.	Ходьба, бег.			1	
1. 2.	Прыжки.			1	
1. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1	1	
1.4.	Упражнения для туловища.		1	1	
1.5.	Упражнения для ног.		1		
1.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		
1.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.		1	1	
1.8.	Упражнения с теннисным мячом.				
1.9.	Упражнения с набивным мячом (1 кг).				
1. 10	Подвижные игры и эстафеты.				
1.11.	Кувырок вперед.				
1.12.	Кувырок назад.				
1.13.	Гимнастический мост.				
1.14.	Связка: кувырок вперед, назад.				
2.	Специальная физическая подготовка.	10	5	5	текущий
2.1.	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.		2	2	
2.2.	Упражнения на борцовском мосту.		1	1	
2.3.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.		2	2	
3.	Психологическая подготовка	10	5	5	текущий
3.1	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.		2	2	
3.2	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя.		3	3	

	Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.				
4.	Изучение техники борьбы.	18	2	16	текущий
4.1.	<i>Техника борьбы в партере.</i>		1	10	
4.1.1	Перевороты скручиванием.				
4.1.2	Перевороты забеганием.				
4.2.	<i>Техника борьбы в стойке.</i>		1	3	
4.2.1.	Перевод рывком.		1	3	
4.2.2	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.				
5.	Изучение тактики борьбы.	10	5	5	текущий
5.1.	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.		5	5	
6.	Подготовка к соревнованиям.	10	2	8	промежуточ ный
7.	Контрольные испытания.	4		4	итоговый
	ИТОГО:	72	24	48	

Содержание учебного плана

Содержание учебного плана на протяжении четырех лет одинаковое, только разное количество часов, которое отражено в самом учебном плане.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Понятие о физической культуре. Физические упражнения, как одно из эффективных средств физического совершенствования человека, укрепление здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Зарождение олимпийского движения (дистанционно). Древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Сроки их проведения. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народных эпосов. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшие условия укрепления здоровья. Краткие сведения о строении организма человека (дистанционно). Формирования правильной осанки. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение

водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена сна (дистанционно). Гигиена одежды и обуви. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе. Запрещенные действия и захваты в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях борьбой. Поведение на улице во время движения из мест проживания или учебы в спортивный зал. Поведение во дворе до и после занятий в спортивном зале. Понятие о технике и тактике. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер (высокий, низкий), мост. Спортивная одежда и обувь борца, и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Уход за оборудованием и инвентарем.

Текущий контроль: тестирование, опрос, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, расчет, приветствие. Перемена направления движения, остановки во время движения, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, 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 теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения: сидя, стоя, лежа.

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.

Текущий контроль: выполнение комплекса упражнений.

Раздел 3. Акробатика.

Практика: Кувырки, перевороты, подъемы; кувырок полет в длину через препятствие; кувырок через правое (левое) плечо; переворот боком; парные кувырки вперед, назад.

Текущий контроль: выполнение комплекса упражнений.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту). Падение на ковер грудью, боком не выставляя рук из всевозможных положений. 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.

Текущий контроль: выполнение комплекса упражнений.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

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

Текущий контроль: тестирование, создание имитационных ситуаций.

Раздел 6. Изучение техники борьбы.

Практика: 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.

ЗАБЕГАНИЕ – 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) шагнуть 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.

Текущий контроль: выполнение комплекса упражнений.

Раздел 7. Изучение тактики борьбы.

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

Промежуточный контроль: выполнение комплекса упражнений.

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

Промежуточный контроль: выступление на соревнованиях.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Практика: В течение года в соответствии с планом годичного цикла учащиеся должны сдавать контрольные нормативы.

Итоговый контроль (приложение 3).

4. Планируемые результаты

По окончании программы юноши должны соответствовать следующим критериям:

Предметные и метапредметные результаты:

- Повышенная разносторонняя физическая и функциональная подготовленность, воспитание основных физических качеств;
- Мотивация к ведению здорового образа жизни.
- Владение основами акробатики и гимнастики.
- Владение основам техники и тактики греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки).

Личностные результаты:

- Обладать навыками в организации и проведении соревнований.
- Управлять своими эмоциями.
- Выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.
- Самодисциплина.
- Умение нести ответственность за свои действия.
- Осознанность своих действий.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок промежуточной аттестации	Срок итоговой аттестации
1 год	1 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч	декабрь	май
2 год	1 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч	декабрь	май
3 год	1 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч	декабрь	май
4 год	1 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч	декабрь	май

2. Условия реализации программы

При реализации программы используются практики наставничества. Старшие учащиеся являются наставниками младших, помогая им в процессе обучения и на соревнованиях. Педагог-тренер является наставником второго педагога.

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

- Спортивный зал, позволяющий свободно двигаться и выполнять упражнения;
- Спорт. инвентарь: борцовский ковёр, скакалки, маты, и т.д.
- Специальная экипировка: борцовки, борцовское трико, и т.д.
- Видео и аудио библиотека по темам (тренинги, комплексы упражнений, видеоматериалы, мастер-классы).
- Наглядно-дидактический материал: информационные и тематические плакаты; раздаточные и дидактические карточки по темам.
- Комплекс методических разработок по борьбе.
- Сценарии воспитательных мероприятий, конспекты занятий.
- 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.

Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована при наличии педагога с соответствующим образованием (либо наличием удостоверения о прохождении курсов повышения квалификации). В качестве специалистов по здоровьесбережению и другим областям могут привлекаться спортсмены, врачи, организаторы соревнований.

Информационное обеспечение.

Программа реализуется очно, в групповой форме, с возможностью реализации разделов или отдельных тем программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в соответствии с организационно-распорядительными документами МАУ ДО «ДТДМ»).

Используются следующие средства организации деятельности детей в условиях применения ЭО и ДОТ:

- 1) средства для онлайн взаимодействия с группой (сервисы для видеоконференций Сферум и др.);
- 2) средства для разработки интерактивных заданий, упражнений и обучающих игр (LearningApps, Online Test Pad, Quizizz, Kahoot, Фабрика кроссвордов и др.);
- 3) средства, предоставляющие определенное пространство для размещения подготовленных к занятию материалов (облачное хранилище Яндекс.Диск).

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 окончанию 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 (приложение 2, 3, 4, 5).

Критерии оценки знаний и умений обучающихся. Должны знать не менее 80% изученного материала:

- терминологию греко-римской борьбы;
- основные правила поведения на соревнованиях;
- основные правила проведения соревнований;
- правила проведения борцовского поединка;
- систему оценки технических действий.

Критерии оценки уровня усвоения теоретического учебного материала:

Минимальный уровень – учащийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, не владеет специальной терминологией.

Средний уровень – учащийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний, допускает неточности при выполнении комплексов упражнений

Максимальный уровень – учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, владеет специальной терминологией, умеет концентрировать внимание, активен, выражает интерес к борьбе и занятиям.

4. Методические материалы

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.

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.

4. Рабочие программы

Рабочие программы будут составлены к началу учебного года.

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. В жарких схватках: Борьба на олимпиадах. Под ред. С.А. Преображенского, Москва, «Советская Россия», 1979 г. – 188 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. Инструкция по правилам дорожного движения 03-03. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.
6. Спортивная борьба. Г.С. Туманян. Москва. ФИС, 1984 г. – 144 с.
7. Твой олимпийский учебник. 3-е издание под ред. В.С. Родиченко и др. Москва «Советский спорт», 1999 г. – 160 с.

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.

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	1	Прыжок в длину с места (см)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
			180	165	155	145	меньше	170	155	140	125	меньше	160	145	130	115	меньше
			190	175	160	150	150	180	165	150	135	125	170	155	140	125	115
	2	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,9	8,3	8,7	9,1	больше	8,3	8,7	9,1	9,5	больше	8,8	9,2	9,5	9,9	больше
			7,6	8,0	8,4	8,8	9,1	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	8,5	8,9	9,3	9,6	9,9
	3	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,7	6,0	6,3	6,6	больше	5,9	6,2	6,5	6,8	больше	6,1	6,4	6,7	7,0	больше
			5,5	5,8	6,1	6,4	6,6	5,7	6,0	6,3	6,6	6,8	5,9	6,2	6,5	6,8	7,0
СФП	4	Сгибание туловища лежа на спине за 30 сек. (раз)	25	23	21	19	меньше	24	22	20	18	меньше	23	21	19	17	меньше
			26	24	22	20	19	25	23	21	19	18	24	22	20	18	17
	5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	33	30	27	24	меньше	28	25	22	19	меньше	23	20	17	14	меньше
СФП			35	32	29	26	24	30	27	24	21	19	25	22	19	16	14
	6	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	3	меньше	7	5	3	1	-	5	3	1	1 не до конца	-
			10	8	6	4	3	8	6	4	2	-	6	4	2	-	-
СФП	7	Подвороты через спину за 10 сек. (кол. раз)	9	8	7	6	меньше	8	7	6	5	меньше	7	6	5	4	меньше
							6					5					4
	8	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо (сек.)	20,0	21,1	22,2	23,3	больше	21,5	22,6	23,7	25,8	больше	25,5	26,6	27,7	28,8	больше
СФП			19,0	20,1	21,2	22,3	23,3	20,5	21,6	22,7	24,8	25,8	24,5	25,6	26,7	27,8	28,8
	9	10 бросков партнера своего	28,0	29,1	30,2	31,3	больше	29,0	30,1	31,2	32,3	больше	30,0	31,1	32,2	34,3	больше
			27,0	28,1	29,2	30,3	31,3	28,0	29,1	30,2	31,3	32,3	29,0	30,1	31,2	33,3	34,3

		веса через спину с захватом одной руки (сек.)															
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	больше 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	больше 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	больше 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 забеганием в любую сторону и возвращение 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	больше 19,3	17,0 16,0	18,1 17,1	19,2 18,2	20,3 19,3	больше 20,3

Приложение 3

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
			195 200	185 190	175 180	165 170	меньше 165	195 200	185 190	175 180	165 170	меньше 165	185 190	165 170	155 160	140 150	меньше 145
	2	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	8,1 8,0	больше 8,1	7,6 7,5	7,8 7,7	8,0 7,9	8,2 8,1	больше 8,2	8,0 7,8	8,3 8,1	8,6 8,4	8,9 8,7	больше 8,9
	3	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,5 5,3	5,8 5,6	6,0 5,9	6,3 6,1	больше 6,3	5,7 5,5	6,0 5,8	6,3 6,1	6,6 6,4	больше 6,6	6,0 5,8	6,3 6,1	6,6 6,4	6,9 6,7	больше 6,9
	4	Сгибание тулов. лежа на спине за 30 сек.	27 28	25 26	23 24	21 22	меньше 21	27 28	25 26	23 24	21 22	меньше 21	25 26	23 24	21 22	19 20	меньше 19
	5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	38 40	35 37	32 34	29 31	меньше 29	35 38	32 34	29 31	26 28	меньше 26	28 30	25 27	22 24	19 21	меньше 19
	6	Подтягивание на перекладине (раз)	11 12	9 10	7 8	5 6	меньше 5	10 11	8 9	6 7	4 5	меньше 4	9 10	7 8	5 6	3 4	меньше 3
С.Ф.П.	7	Подвороты через спину за 10 сек.(кол.раз)	10	9	8	7	меньше 7	9	8	7	6	меньше 6	8	7	6	5	меньше 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	больше 23,3	21,0 20,0	22,1 21,1	23,2 22,2	24,3 23,3	больше 24,3
	9	10 бросков партнера своего веса через	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	больше 30,3	28,0 27,0	29,1 28,1	30,2 29,2	31,3 30,3	больше 31,3

		спину с захватом одной руки (сек.)															
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	больше 30,8	28,5 27,5	29,6 28,6	30,7 29,7	31,8 30,8	больше 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	больше 28,3	26,0 25,0	27,1 26,1	28,2 27,2	29,3 28,3	больше 29,3
12		10 кувырков с разворотом вперед (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	больше 18,3	17,2 16,9	17,6 17,3	18,0 17,7	18,5 18,2	больше 18,5
13		5-ти кратное выполн.упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону 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	больше 17,7	16,0 15,0	17,1 16,1	18,2 17,2	19,3 18,3	больше 19,3

Приложение 4

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)	5 205 210	4 195 200	3 185 190	2 175 180	1 меньше 175	5 205 210	4 195 200	3 185 190	2 175 180	1 меньше 175	5 195 200	4 185 190	3 175 180	2 165 170	1 меньше 165
	2	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	7,9 7,8	больше 7,9	7,4 7,3	7,6 7,5	7,8 7,7	8,0 7,9	больше 8,0	7,7 7,5	7,9 7,7	8,2 8,0	8,5 8,3	больше 8,5
	3	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,3 5,1	5,6 5,4	5,9 5,7	6,2 6,0	больше 6,2	5,5 5,3	5,8 5,6	6,1 5,9	6,5 6,2	больше 6,5	5,8 5,6	6,1 5,9	6,4 6,2	6,7 6,5	больше 6,7
	4	Сгибание тулов. лежа на спине за 30 сек.(раз)	29 30	27 28	25 26	23 24	меньше 23	29 30	27 28	25 26	23 24	меньше 23	27 28	25 26	23 24	21 22	меньше 21
	5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	43 45	40 42	39 41	36 38	меньше 36	40 42	39 41	36 38	33 35	меньше 33	32 34	31 33	29 30	26 28	Меньше 26
	6	Подтягивание на перекладине (раз)	13 14	11 12	9 10	7 8	меньше 7	12 13	10 11	8 9	6 7	меньше 6	10 11	8 9	6 7	4 5	меньше 4
С Ф.П.	7	Подвороты через спину за 10 сек.(кол.раз)	11	10	9	8	меньше 8	10	9	8	7	меньше 7	9	8	7	6	меньше 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	больше 22,3	19,5 18,5	20,6 19,6	21,7 20,7	22,8 21,8	больше 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	больше 28,3	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	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	больше 28,8	26,5 25,5	27,6 26,6	28,7 27,7	29,8 28,8	больше 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	больше 27,3	24,5 23,5	25,6 24,6	26,7 25,7	27,8 26,8	больше 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	больше 18,5	17,6 17,3	18,0 17,7	18,4 18,1	18,7 18,4	больше 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	больше 16,8	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	17,7 16,7	18,8 17,8	больше 18,8

Приложение 5

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
			215 220	205 210	195 200	185 190	меньше 185	215 220	205 210	195 200	185 190	меньше 185	205 210	195 200	185 190	175 180	меньше 175
	2	Челночный бег 3x10м (сек.)	7,1 7,0	7,3 7,2	7,5 7,4	7,7 7,6	больше 7,7	7,2 7,1	7,4 7,3	7,6 7,5	7,8 7,7	больше 7,8	7,5 7,3	7,8 7,6	8,1 7,9	8,4 8,2	больше 8,4
			3	Сгибание тулов. лежа на спине за 30 сек.(раз)	30 31	28 29	26 27	24 25	меньше 24	30 31	28 29	26 27	24 25	меньше 24	28 29	26 27	24 25
	4	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)			47 49	44 46	41 43	38 40	меньше 38	44 46	41 43	38 40	35 37	меньше 35	38 40	35 37	36 34
			5	Бег 30 м с ходу (сек.)	5,1 4,9	5,4 5,2	5,7 5,5	6,0 5,8	больше 6,0	5,3 5,1	5,6 5,4	5,9 5,7	6,2 6,0	больше 6,2	5,6 5,4	5,9 5,7	6,2 6,0
	6	Подтягивание на перекладине (раз)			15 16	13 14	11 12	9 10	меньше 9	14 15	12 13	10 11	8 9	меньше 8	12 13	10 11	8 9
С.Ф.П.			7	Подвороты через спину за 10 сек.(кол.раз)	12	11	10	9	меньше 9	11	10	9	8	меньше 8	10	9	8
	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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 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	больше 15,3	13,0 12,0	14,1 13,1	15,2 14,2	16,3 15,3	больше 16,3	14,0 13,0	15,1 14,1	16,2 15,2	17,3 16,3	больше 17,3