

**Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение Собинского района  
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Собинки**

Согласовано:  
Педагогический совет  
от «16» июня 2023 г.  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 1  
Тишкина И.Б. *И.Б. Тишкина*  
приказ № 230 от 20.06.2023

1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Вольная борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

**Разработчик:**

Цикин Максим Игоревич,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023

## Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержания программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий..	18
2.1. Календарно - учебный график.....	18
2.2. Условие реализации программ.....	18
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	21
2.6. Список используемой литературы.....	22

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

Программа по вольной борьбе составлена на основе «Учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /А. М. Дякин. М.: Советский спорт, 1990.», «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва \Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили и др. М.: Советский спорт, 2003.»

Настоящая программа разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»; Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; в 2.2. допишите кадровое обеспечение.

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка. Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Борьбой в настоящее время занимаются юные борцы, но даже в одном и том же возрасте у них могут быть существенные индивидуальные различия. Необходимо учитывать неодинаковый темп протекания физиологических процессов. Поэтому в пределах даже одной возрастной группы тренер по борьбе работает с лицами разного веса, физического развития, темперамента. Все это часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп юных борцов. Практика показала, что для занятий борьбой наиболее целесообразно, учитывая возрастные особенности, деление на четыре группы: на младшую школьную (6 – 10 лет) подростковую – 12 – 13 лет, младшую юношескую – 14 – 15 лет и старшие юношеские – 16 – 17 и 17 – 18 лет.

Возраст 12 – 18 лет совпадает с периодом полового созревания, у девочек это происходит раньше. Изменения, связанные с этим процессом, оказывают свое влияние на весь организм. Бурный рост тела в длину, что совпадает с усилением функций гипофиза и щитовидной железы, происходит в 12 – 15 лет. Тело подростка удлиняется главным образом за счет роста трубчатых костей (до 9 – 10 см в год). Однако окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат у подростков более эластичен, чем у взрослых. Учитывая эти особенности, необходимо осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости. Чрезмерное применение их может оказать отрицательное

воздействие на рост костей, способствовать нарушению осанки. В 16 – 18 лет темп роста замедляется и годовая прибавка в росте составляет примерно 3 см. Замедление роста костей в длину позволяет постепенно переходить к упражнениям с отягощениями. Мышечная ткань у подростков 12 – 15 лет также увеличивается более интенсивно в длину, чем в поперечнике и составляет к 15 годам примерно 32 % от общей массы тела. Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. В связи с этим при применении упражнений на силу и выносливость нужна более строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней. Исследования ученых, а также опыт тренеров-преподавателей показали, что в 13 – 15 лет заканчивается формирование двигательного анализатора. Таким образом, примерно с 15 лет появляется возможность начинать развитие силы целенаправленно. Этому способствует и то обстоятельство, что в этом возрасте заметно увеличиваются поперечные размеры тела. Мышечная ткань растет энергично и достигает у юношей 17 – 18 лет примерно 44 % от массы тела, что позволяет изучать технические действия, требующие значительных физических напряжений. Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок, а особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связанных с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота и расширению паховых колец. Методически правильно построенные занятия укрепляют мышцы, связки и являются хорошей профилактикой различных неблагоприятных воздействий. При занятиях с подростками и юношами надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (ССС). В частности, в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост мышечной системы по сравнению с ростом сердца, а также несовершенная регуляция деятельности ССС со стороны нервной системы. У подростков, юношей и девушек отмечается также увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке могут появиться сердечная аритмия и головокружение.

Легко возникает состояние утомления. При систематической тренировке с учетом особенностей организма подростков и юношей эти отрицательные явления постепенно сводятся на нет. Применение упражнений, требующих большой выносливости, может привести к гипертрофии сердца без сопутствующего увеличения его сократительной способности. Для предотвращения перенапряжения сердца необходима строгая последовательность в увеличении нагрузки. У юношей старшего возраста работа нервной системы по регуляции сердечной деятельности становится более совершенной. Пульс реже, а ударный объем сердца – близкий к величинам, наблюдаемым у взрослых. Указанные изменения создают предпосылки к развитию специальной выносливости. Юношеский организм уже обладает способностью поддерживать высокий уровень работоспособности в течение довольно длительного времени. Юноши быстро утомляются, но и быстро восстанавливают свои силы. При этом быстрое восстановление сил происходит лишь тогда, когда они получают малые или оптимальные нагрузки. Восстановление сил происходит за счет повышенного обмена веществ, поэтому для поддержания работоспособности на протяжении всего занятия необходимы частые перерывы для отдыха. При чрезмерных нагрузках восстановление затраченных сил и энергетических ресурсов затягивается. Поэтому большие нагрузки, практикуемые у взрослых, для подростков, юношей нежелательны. Органы дыхания у подростков имеют свои особенности. Одна из особенностей состоит в том, что развитие грудного периметра проходит медленнее, чем рост тела в длину. Это ограничивает развитие дыхательной системы. Из-за несовершенства методической подготовки тренеров занятия физическими упражнениями с большими нагрузками могут привести к нарушению состояния здоровья юных борцов. В процессе развития отдельных органов и систем происходят не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги. Интенсивность развития отдельных органов и систем различна и подчинена определенным закономерностям, но развитие их происходит не

обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии, как единый целостный процесс. В 12 – 15 лет отмечается неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим подростки, юноши чаще нарушают дисциплину, чем взрослые. Недостаточная уравновешенность нервных процессов приводит к быстрой смене настроений и к более быстрому нервному утомлению. Учитывая это, тренер-преподаватель должен стремиться проводить занятия эмоционально, часто заменять деятельность занимающихся на игровую. В 13 – 18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов ЦНС. В этом возрасте юноши становятся более спокойными, уравновешенными повышается сознательность; зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, стремятся передавать свои знания другим. Это облегчает учебно-воспитательную работу с ними. Старшие юноши по своему физическому и волевому развитию под влиянием систематических тренировок и соблюдения спортивного режима близко приближаются к показателям взрослых борцов.

Учет возрастных особенностей позволит не только лучше подготовить юных борцов, но и избежать нежелательных патологических изменений в их организме. Этим будет достигаться и оздоровительная направленность занятий, что является основной задачей системы физического воспитания. Указанные особенности требуют постепенного подведения юных борцов к упражнениям, связанным с натуживанием (о чем уже указывалось выше) и развитием выносливости, а также строгого соблюдения гигиенических требований к оборудованию мест занятий борьбой.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевает и психика: происходит дальнейшее психическое возмужание, развиваются такие важные психические способности, как логическое мышление, способность к обобщению, анализу своих поступков и поведения. В 12 – 13 лет подростки хотят быть похожими на взрослых. Вместе с тем стремление

казаться взрослыми может привести к развитию отрицательных черт характера: развязности, грубости и т.п. Задача тренера заключается в том, чтобы дать нужное направление в формировании характера, побудить к проявлению положительных черт их личности. В то же время нужно приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные черты. Нельзя забывать того, что подростки, юноши, увлекаясь какой-либо деятельностью, теряют контроль над доступной им нагрузкой. Они склонны переоценивать свои силы, берутся за те упражнения, которые не соответствуют их физическому развитию. Они стремятся поднять как можно больший вес, как можно чаще участвовать в соревнованиях, стремятся выполнить сложный бросок без соответствующей подготовки. Поэтому в работе с этим контингентом необходим более строгий педагогический контроль, чем при занятиях со взрослыми.

**Педагогическая целесообразность** программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

**Отличительные особенности программы.** Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Адресант:** учащиеся 7-18 лет. Зачисление в группу осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям по вольной борьбе. Наполняемость детей в группе от 10 до 15 человек. Распределение детей по группам осуществляется в зависимости от возраста и физической подготовки.

**Объём и срок освоения программы-** 3 года, общее количество часов - 432



часа, из них:

Первый год обучения – 144 часа;

Второй год обучения – 144 часа;

Третий год обучения – 144 часа.

**Формы обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, которые могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** обучения по данной Программе: формирование потребности в здоровом образе жизни и занятиями в спортивном объединении по спортивной борьбе (вольной борьбе), в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

*Развивающие:*

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

**Воспитательные:**

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

По уровню реализации программа является базовой.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	4	4	собеседование
2	Общефизическая подготовка	75	75	-	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	55	55	-	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	4	2	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	2	2	-	Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>138</b>	<b>6</b>	

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

№ п.п.		часы	Форма контроля

1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	1,5	
1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	1,5	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	2	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	2	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.	1	
2	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>75</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.		
3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>1-2 старта в году</b>

	<b>Итого</b>		<b>144</b>	
--	--------------	--	------------	--

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	4	4	собеседование
2	Общефизическая подготовка	75	75	-	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	55	55	-	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	4	2	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	2	2	-	Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>138</b>	<b>6</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п.п.		часы	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	1,5	

1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	1,5	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	2	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	2	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.	1	
2	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>75</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.		
3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>1-2 старта в году</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	4	4	собеседование
2	Общефизическая подготовка	75	75	-	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	55	55	-	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	4	2	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	2	2	-	Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>138</b>	<b>6</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п.п.		часы	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	1,5	
1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	1,5	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	2	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	2	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой	1	

	помощи.		
2	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>75</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.		
3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>1-2 старта в году</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты

##### 1-го года обучения

##### *Обучающие:*

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;

- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

**Уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Сформированы навыки:** основные двигательные навыки.

***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

**2-го года обучения**

***Обучающие:***

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

**Уметь:**



- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Сформированы навыки:** игры с элементами единоборства.

***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

**3-го года обучения**

***Обучающие:***

Воспитанники должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

***Уметь:***

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

**Сформированы:** навыки ведения схватки.

### ***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

### ***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

## **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарно - учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### **2.2. Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.
- спортзал размером не менее 7.75 x 4.5 м.;
- маты;
- манекены;

- акробатические маты.

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12*12м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
5.	Маты гимнастические	штук	3
6.	Мяч баскетбольный	штук	2
7.	Мяч футбольный	штук	2
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	5
10.	Чучела борцовские	штук	2
11.	Турник	штук	2
12.	Брусья	штук	2
13.	Канат	штук	1
14.	Тренажер	штук	2

**Информационное обеспечение:** методические пособия; методические разработки занятий:

«Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.

## Интернет-ссылки

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

**Кадровое обеспечение:** Цикин Максим Игоревич, педагог дополнительного образования

### 2.3. Формы аттестации.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**  
видеозапись игры, фото с соревнований и эстафет, протокол соревнований, отзыв детей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**  
результаты соревнований.

### 2.4. Оценочные материалы

№	Наименование упражнения	Гр.нач.подг. св.1 г.	Учебно - тренировочные		
			1 г.	2 г.	3 г.
1	Бег 30-60 м.	5.7 9.8	5.5 9.8	5.3\9.7	5.2\9,6
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000	1,60	1,55	1,50
3	Прыжок в длину с места. (сант.)	150	160	180	200
4	Челночный бег 3 раз по 10 метров	13.2 с.	12.1 с.	10.1 с.	8.0 с.
5	Подтягив. на перекладине	6	10	12	14
6	Сгиб. рук в упоре: 1. лежа за 20 сек 2. на брусьях (кол.раз)	12 4	16 12	18 17	20 20
7	Забегание вокруг головы 5-в лево 5-право) сек.	32	28	25	23

8	Перевороты с моста (на оценку)	3	4	5	5
9	Броски партнера за 20 сек.	5 чер. плечи	6 чер. спину	6 чер. спину	7 чер. спину
10	Проведение схватки по правилам, своего уровня подгот. (на оценку)	3	4	4	5
11	Участие в соревнованиях	пер-во школы	пер-во района	пер-во обл.	пер-во обл. СФО

**2.5.  
Мет**

### **Юридические материалы**

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, которые могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

Педагогические технологии: В ходе реализации программы «Вольная борьба» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Занятия по борьбе носят тренировочную,

методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой борьбы. Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике борьбы, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике в борьбе, о правилах и организации проведения соревнований; о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

## **2.6. Список используемой литературы**

1. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
2. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863,
5. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменок высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. – 74 с.

## **Б) Дополнительная литература**

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».

4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. № 145)

### **В) Интернет-ресурсы**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

3. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.

4. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.

5. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования.

6. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ;

7. [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru) - Федерация спортивной борьбы России.

## Приложения

### Приложение 1

#### Индивидуальная карта воспитанника

На \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

1. Число, месяц, год  
рождения \_\_\_\_\_

2. Образование \_\_\_\_\_  
(школа, класс)

3. Домашний \_\_\_\_\_ адрес  
(телефон)

Степень родства	Фамилия, имя, отчество	Где и кем работают
отец		
мать		
брат		
сестра		

4. Отношения в семье \_\_\_\_\_

1. Сведения:



а) полученные от родителей \_\_\_\_\_

б) с места учебы \_\_\_\_\_

### Обученность

№	ПОКАЗАТЕЛИ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4	МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
5	ИТОГО			

### Воспитанность

№	ПОКАЗАТЕЛИ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ			
2	ПОВЕДЕНИЕ В ШКОЛЕ			
3	ПОВЕДЕНИЕ В КЛУБЕ			
4	ПОВЕДЕНИЕ В НЕСТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЯХ			
5	ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ			

6	ПОВЕДЕНИЕ УЛИЦЕ, ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ	НА В			
7	ОТНОШЕНИЕ САМОМУ СЕБЕ	К			
	СОДЕРЖАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ПЕДАГОГА				
	ОБЩАЯ ОЦЕНКА ВОСПИТАННОСТИ				

**Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:**

- 0 баллов — не проявляется;
- 1 балл — слабо проявляется;
- 2 балла — проявляется на среднем уровне;
- 3 балла — высокий уровень проявления.

**Уровни воспитанности:**

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Приложение 2

Диагностическая карта

«Оценка уровня воспитанности обучающихся»

№	Ф И О	Качество личности	О	Б	Ш	И	У	Р	О	В	С
---	-------	-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

		Трудолюбие терпение	Добросовестность	взаимовыручка	Ответственность, Коммуникабельно	Честность	Доброжелательнос		
1...									

### Уровни

Высокий уровень- 22-28 баллов

Средний уровень - 15-21баллов

Низкий уровень - 14

### Баллы

Качество проявляется - 4 балла

Качество больше проявляется, чем не проявляется - 3 балла

Качество не проявляется - 2 балла

## Приложение 3

### Педагогический мониторинг

#### МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития  
физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1. Бег 30 м со старта; 2. Непрерывный бег в течение 5 мин; 3. Челночный бег 3 x 10 м; 4. Прыжок в длину с места; 6. Прыжок вверх с места; 7. Подтягивание из виса на руках.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.

Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за

финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

#### Приложение 4

##### Примерная схема разминки.

Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;

Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;

Игры и эстафеты: 5-10 мин;

Освоение захватов: 5-10 мин;

Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;

Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учётом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 ( т.е. один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д.);

- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

- забегание на мосту вправо-влево;

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Подготовка и участие в соревнованиях.

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

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

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки.

Оптимальная величина нагрузки.

Методические указания.

Интенсивность упражнения 95-100%

Величина пульса не выше 160 уд/мин

Внешнее сопротивление 20-50% от максимального

Длительность упражнения 3-8 с

Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допустить интенсификации процессов анаэробного гликолиза

Интервалы отдыха 2-4 мин

Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин

Количество серий в одной тренировке 10-40

Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена

Интервал отдыха между тренировками 3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)

Интервал между тренировками лимитируются скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха.

## Приложение 7

### Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты.

Содержание

Дозировка

Организационно-методические указания

Подготовительная стадия

1 Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения.

2 Упражнения на растягивание. 5 мин

Для всех занимающихся одновременно. Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу.

В парах с помощью партнера.

1 стадия Упражнения с мячом 1 По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнёрами на расстоянии 1-5 м. 2 Из и т.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от неё, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнёр, стоящий сзади 3 И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одним из партнёров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полёта мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч.

Варианты упражнений 1.1) По сигналу ловля падающего мяча 2) И.п.-спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча 3) Игра вратаря-ловля мяча от партнера 2.1) Переда мяча в стену на расстоянии 3-4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной

2 мин 8-12 раз

3 мин 6-14 раз

3 мин 10-20 раз

2 мин 10-20 раз 2 мин 10-20 раз 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-8 сек 2 мин 10-20 раз

Построение в две шеренги лицом друг к другу

В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя

3) Подвижная игра «мяч в воздухе» 4 мин

Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятёрках и т. д.) сводящим в центре.

Условия расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более одной сек и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом.

2 стадия Акробатические упражнения 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно 2 мин 8-12 раз, 4 мин 12-16 раз, 2 мин 9-12 раз.

В форме соревнований

Варианты упражнений 1.1) И.п.- лёжа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п.; 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки; 3) Из упора присев по сигналу кувырок в перед, поворот кругом в приседе, кувырок в перед и т.д.; 4) Передвижение на четвереньках

2.1.) И.п.-О.С.; Упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 2) И.п. О.С.; Встать на мост, переворот на мосту, О.С. 3) Кувырки вперед и назад 4) Забегания на мосту в обе стороны 2 мин 4x5-10 раз; 4x5-10 раз; 4x5-10 раз; 4x10-20 мин; 4x10-20 раз; 4x10-20 раз; 4x10-20 раз; 4x5-10 сек.

В форме соревнований на более число повторений

В форме соревнований на опережение. Все упражнения выполняются в форме соревнования на более число повторений или на опережение

Можно проводить в форме эстафет

3 стадия

1. Игры в касание 4 мин

2. Игры в дебюты 4 мин

Продолжительность игры ограничивается 10 сек

Установка на максимальную скорость движений

4 стадия

Специально-подготовительные упражнения

1. Бой с тенью

2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места

3. Уклону, нырки от ударов, имитируемых партнером

2 мин 10x4-6 раз

2 мин 4x10 сек

4 мин (10-15 раз)x4-5 серий

Темп максимальный; установка на скорость выполнение упражнения.

В форме соревнований на более количества повторений

Движение в разных направлениях с большой амплитудой

Варианты упражнений 1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворота.

2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе

3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)

2.1) Передвижение в упоре лежа

2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра

3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки

3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)

2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра

3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением

2 мин(10-12)х4-6

3 мин (4-8 раз)х(5-10 сек)

3 мин (4-8 раз)х(5-10 сек)

2 мин 4х10-20мин 3мин 10-20 раз

3 мин (4+4+4)х5-10 сек

2 мин 4х5-10 сек

4 мин 10-20 раз

2 мин 4х5-10 сек

Количества повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20. В форме соревнований на большее количество повторений

В форме соревнований на опережение

Установка на точность и максимальную скорость движения В форме соревнований на более количества повторений

Установка на точность и максимальную скорость

В форме соревнований на более количества повторений

5 заключительная стадия

1. Ускорение на 20-30 мин из разных исходных положений 2. Баскетбол по упрощённым правилам

4 мин 4-8 раз 4х2 мин

Для всех занимающихся

Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

Приложение 8

## Примерная схема КТ для силовой подготовки борца



## Содержание

Дозировка

Организационно-методические указания

Подготовительная станция

Ходьба и бег в сочетании с маховым и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища - 4 мин

Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками - 2 мин

Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны-2 мин 4x10-20 мин

Упражнение на растягивание - 2 мин

Для всех занимающихся

Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке

В медленном темпе без рывков

Включая имитацию упражнений КТ

1 станция

Приседание со штангой(40-60% от максимума) - 8 мин 3x15-20 раз

Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием

2 станция

Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 руках- 8 мин 3x(6-8 раз+10 сек)

Количество подтягиваний должно составлять 40-60%от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидность (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)

3 станция

Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны - 8 мин 3x8-10 раз

Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием

4 станция

Прыжки через скамейки высотой 40-50 см -8 мин 3x10-12 раз

Для увеличения нагрузки: а)увеличивать высоту препятствия; б)увеличивать расстояние между препятствиями; в)выполнять прыжки с отягощением(утяжеленный пояс, гантели и т.п.)

5 станция

Жим в упоре лежа - 8 мин 3x20-25 раз

Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широка расставлены; б)упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) В сочетании с хлопками

6 станция

Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой локти разведены в стороны - 8 мин 3x10-12 раз

Хорошо сочетать сгибание туловища с поворотами  
Заключительная станция  
Ускорения на 20-30 мин из разных исходных положений - 8 мин 4-6 раз  
Для всех занимающихся

## Приложение 9

### Упражнения на развитие двигательных способностей

Двигательно-координационные способности.

Челночный бег 3 x 10 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

Б. Из положения стоя.(11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от -1 до -10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

3.Сила.

Подтягивание в висе (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п.,

сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

для мальчиков 7-10 лет – 300 м

для мальчиков 11-12 лет – 500 м

для мальчиков 13-14 лет – 1000 м

для юношей 15-16 лет – 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

Мышечная выносливость.

Поднимание туловища.

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество подятий туловища за 1 минуту.

Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Скоростные способности.

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования оформляется протокол и. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах: (приложение № 9).

Измерение моторных способностей – один из важнейших элементов адекватной оценки его общего, в том числе психофизического, развития.

## Приложение 10

### ФОРМА «М»

#### **ТЕСТ 1**

Пройти по прямой линии, ставя носок одной ноги вплотную к пятке другой ноги. Начинать с левой ноги. Сделать всего 10 шагов, по 5 шагов каждой ногой. Глаза открыты.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и сошел с прямой линии;
- б) если испытуемый прошел не по прямой линии (балансирование руками допустимо);
- в) если пятки не прикасались к носку.

#### **ТЕСТ 2**

Подпрыгнуть и стукнуть в воздухе ногами друг о друга один раз. После прыжка встать на пол ногами, раздвинутыми на небольшое расстояние (около 30 см). Руки свободны.

Тест считается невыполненными:

- а) если испытуемый встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу;
- б) если во время прыжка ноги не прикоснулись друг к другу.

#### **ТЕСТ 3**

Лечь на спину на пол. Вытянуться прямо. Скрестить руки на груди. Медленно подняться и сесть, пользуясь исключительно мышцами туловища, не поднимая ног от пола и не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый поднял ноги от пола (скольжение ног по полу допускается);
- б) если испытуемый разъединил или протянул руки вперед;
- в) если он не смог сесть

#### **ТЕСТ 4**

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу. Подняться и встать снова прямо, не теряя равновесия, не сдвигая ног с прежнего места, не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и выступил вперед или отступил назад;
- б) если после того, как поднялся, сдвинул ноги с места;
- в) если разъединил руки.

#### **ТЕСТ 5**

Нагнуться к полу и опереться ладонями об пол. Вытянуть прямо руки, ноги и корпус, опираясь только на руки и на носки и не пригибаясь туловищем к полу. Медленно сгибая руки, коснуться грудью пола и снова принять прежнее положение на вытянутых руках. Сделать это подряд три раза. Животом и ногами к полу не прикасаться.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог подняться три раза подряд;
- б) если не смог коснуться грудью пола три раза;
- в) если некоторое время прикасался к полу коленями или животом.

#### **ТЕСТ 6**

Присесть на носках, держа пятки вместе, а колени раздвинутыми. Руки, не сгибая, опустить между коленями, прикасаясь пальцами к полу. Подпрыгнуть и встать прямо. Расставив и вытянув ноги носками врозь и протянув обе руки в стороны параллельно полу. Ноги должны быть расставлены приблизительно на расстоянии полуметра друг от друга. Голову держать прямо. Повторить это упражнение три раза подряд с определенным ритмом.

Тест считается выполненным:

- а) если испытуемый не смог придать рукам и ногам указанное положение;
- б) если не смог повторить упражнение при раза без остановки.

#### **ТЕСТ 7.**

Встать прямо, сдвинув ноги. Подпрыгнуть, сделать в воздухе полный оборот влево и встать на то же место. После того, как ноги прикоснулись к полу, не терять равновесия и не сходить с места.

Тест считается невыполненным:

- а) если не сделан полный оборот;
- б) если испытуемый сошел с мест после того, как встал на пол.

#### **ТЕСТ 8.**

Подпрыгнуть, стукнуть в воздухе ногами друг о друга два раза и встать на пол с несколько раздвинутыми ногами.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог вовремя прыжка стукнуть ногами друг о друга два раза;
- б) если он встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу.

#### **ТЕСТ 9.**

Встать на правую ногу. Согнуть левую ногу назад и взять ее правой рукой позади правого колена. Присесть, сгибая правую ногу, прикоснуться левым коленом к полу и встать снова прямо, не касаясь пола другими частями тела и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый прикоснулся к полу какой - либо другой частью тела, кроме левого колена.
- б) если испытуемый не смог прикоснуться к полу, как указано, и если не смог выпрямить правую ногу без потери равновесия.

#### **ТЕСТ 10.**

Взять носок левой ноги в правую руку ( или наоборот – правой в левую) впереди другой ноги. Подпрыгнуть и во время прыжка перенести свободную ногу через ногу, которая придерживается собственной рукой (то есть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой), не выпуская ноги через руки.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый выпустил из руки придерживаемую ногу;
- б) если он не смог перепрыгнуть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой.

#### **ФОРМА «Н»**

#### **ТЕСТ 11.**

Подпрыгнуть и во время прыжка хлопнуть обеими руками по пяткам.

Тест считается невыполненным, если испытуемый не смог прикоснуться к обеим пяткам.

#### **ТЕСТ 12**

Стоять прямо. Вскинуть вверх правую ногу так, чтобы носок ее поднялся, по крайней мере, до уровня плеч. Не падать.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог вскинуть ногу до уровня плеч;
- б) если он упал или прикоснулся к полу какой-либо другой частью тела кроме ног.

#### **ТЕСТ 13.**

Встать на левую ногу. Нагнуться вперед и опереться обеими руками об пол. Вытянуть и поднять позади правую ногу. Прикоснуться головой к полу и принять первоначальное положение, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог прикоснуться головой к полу;
- б) если он потерял равновесие и прикоснулся правой ногой к полу или если сделал шаг в какую-либо сторону.

#### **ТЕСТ 14.**

Встать прямо, плотно сдвинув ноги вместе. Нагнуться вперед, просунуть обе руки между коленями и, обхватив ими лодыжки сзади, соединить пальцы рук вперед ног, не теряя равновесия. Сохранить это положение в течение 5 секунд.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый упал;
- б) если он не смог соединить пальцы обеих рук;
- в) если он не смог сохранить указанное положение в течение 5 секунд.

#### **ТЕСТ 15.**

Встать, поставив ноги вместе. Взмахнуть руками и прыгнуть, сделав в воздухе полный оборот направо. Встать опять на то же самое место, не теряя равновесия, то есть, не сдвигая ног после того, как они прикоснулись к полу.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог сделать полный оборот и встать в том же самом направлении, в каком он был перед прыжком;
- б) если он потерял равновесие и сделал шаг в какую-либо сторону, чтобы удержаться от падения.

#### **ТЕСТ 16.**

Встать на оба колена. Вытянуть носки обеих ног, плотно прижав их к полу. Взмахнуть руками и, сделав прыжок, встать на обе ноги без движения назад или потери равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если носки ног не удержались после прыжка на одном месте или если испытуемый сделал на них движение назад;
- б) если испытуемый не сумел сделать прыжок и всего лишь спокойно встал на обе ноги.

#### **ТЕСТ 17.**

Скрестить руки на груди. Скрестить ноги и сесть на пол на скрещенные ноги. Встать, не меняя скрещенного положения рук и ног и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый разъединил руки;
- б) если он потерял равновесие;
- в) если он не смог встать.

#### **ТЕСТ 18.**

Встать на левую ногу приложить подошву правой ноги к внутренней стороне левого колена. Положить руки на бедра. Закрывать глаза и сохранять это положение в течение 10 секунд, не поднимая пятки левой ноги от пола.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие;
- б) если он открыл глаза или отнял руки от бедер.

#### **ТЕСТ 19.**

Присесть на корточки. Положить руки на пол между коленями вплотную к ногам. Слегка согнуть руки в локтях и поместить об колена как раз под локтями. Опереться и перенести тяжести вперед на руки. Поднять ноги от пола и продержать тело на руках в течение 5 секунд (по секундомеру).

Тест считается невыполненным. Если испытуемый не смог удержать корпуса на руках в течение 5 секунд.

## ТЕСТ 20.

Встать прямо на левую ногу. Правую ногу вытянуть вперед над полом. Опуститься и сесть на левую ногу, не прикасаясь правой ногой или руками к полу. Подняться на левой же ноге, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог присесть на левую ногу;
- б) если он прикоснулся правой ногой или руками к полу;
- в) если он не смог подняться на левой без прикосновения правой ноги к полу.

Приложение 11

### Контроль физического состояния.

Оценить состояние здоровья человека можно используя следующие пробы:

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 сек и умножить на 4 или за 20 сек. и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов – 4; 66-75 ударов – 3; 76-85 ударов – 2 балла, более 85 – 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 – 5 баллов и т.д.).

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать (но без перенапряжения). Результат 60 сек и более оценивается в 5 баллов; 5-59 сек – 4; 40-49 сек – 3; 30-39 сек – 2; 20-29 сек – 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 сек. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 сек. Если произошло учащение пульса на 1 удар – результат 5 баллов; на 2 удара – 4; на 3 удара - 3; на 4 удара – 2; на 5 и более ударов – 1 балл.

Проба 4. Посчитать пульс за 15 сек в спокойном состоянии. Сделать за 30 сек 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опустить. Подсчитать пульс за 10 сек немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса, если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41 – 55 % - 3; на 56 – 70 % - 2 балла; более чем на 70% 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

Другой тест (бельгийский): «Реакция сердечно - сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища».



В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 сек. трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П 2) и через 1 мин (П3).

Рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы по формуле:  $(П1+П2+П3 - 33) / 10$ .

Если полученный результат находится в пределах: 0-0,3 – отличная оценка; 0,31-0,6 - хорошая; 0,61-0,9 – средняя; 0,91-1,2 – нежелательная; более 1,2 – плохая, при которой следует обратиться к врачу.

Эти показатели представляют основу при отслеживании их динамики, т.е. при проведении мониторинга. Для этого их следует предусмотреть в соответствующей графе Индивидуальной карты воспитанника (ИКВ).