

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ ЦО №548  
\_\_\_\_\_ Е.Л.Рачевский  
Для  
документов  
Приказ № 90/1  
от «16» февраля 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**КЛУБ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень программы:* базовый

*Возраст учащихся:* учащиеся 3-6 классов

*Срок реализации:* 4 года (608 часов)

*Автор-составитель:*

Голикова Людмила Юрьевна

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

## ***Раздел 1. Пояснительная записка***

### **Направленность и уровень программы**

Физкультурно-спортивная программа базового уровня для всех желающих заниматься спортивной борьбой решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники спортивной борьбы в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня является очередным звеном многолетней спортивной подготовки учащихся Клуба спортивной борьбы. В настоящее время в среднем школьном возрасте актуальным является укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, способствующих гармоничному физическому развитию и повышению физической и умственной работоспособности. Наиболее эффективными для этого являются средства борьбы и других видов спорта, входящих в программу. Прохождение подготовки по программе базового уровня позволяет создать предпосылки для самовоспитания личностных качеств и определить наиболее перспективных и нацеленных на дальнейшее обучение учащихся

### **Цель и задачи**

Целью предлагаемой программы, разработанной с учетом возрастной специфики группы, является привлечение детей среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой и обеспечение всестороннего физического развития на уровне выше среднего. На данном этапе основной целью является овладение основами техники и тактики борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

### ***Задачи в обучении:***

1. Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий борьбы и расширение знаний об избранном виде спорта.
3. Расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортивной борьбой.

### ***Задачи в развитии:***

1. Развитие личности.
2. Направленное развитие физических качеств занимающихся средствами борьбы и других видов спорта.
3. Укрепление сердечнососудистой системы и связочного аппарата
4. Совершенствование базовых технических и тактических действий борьбы.

### ***Задачи в воспитании:***

1. Воспитание интеллектуальных, волевых, нравственных качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.
2. Содействие самовоспитанию и повышению организованности занимающихся.

3. Воспитание спортивной этики (честная борьба, уважение соперника, судей, соблюдение правил), дисциплины и ответственности.

Группа/категория учащихся Для учащихся 3-6 классов (8-12 лет)

Формы и режим занятий

- очная (сочетание аудиторных и выездных занятий)
- групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах), предельное число обучающихся в группе – 12 человек (по СанПин 2014).

На всех годах обучения занятия проводятся группой 12 человек 2 раза в неделю по 2 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Срок реализации программы 4 года (608 часов)

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

#### **1 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание основ техники и тактики спортивной борьбы, приобретение соревновательного опыта.
- знание основ судейства

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- уметь выполнять акробатические кувырки различной сложности и специальные подготовительные упражнения борца
- уметь выполнять упражнения в паре с партнером и специальные игровые комплексы.
- повысить показатели общей выносливости и силы мышц.-

#### **2 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- повысить уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и здорового образа жизни.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

#### **3 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- высокий уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и здорового образа жизни.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

#### **По окончании программы:**

*Программные требования к уровню воспитанности:*

- иметь навыки культурного поведения.
- следовать нормам борцовской этики и правилам, принятым в коллективе.
- быть готовым к трудовой и спортивной деятельности.

*Программные требования к уровню развития:*

- сдавать на положительную оценку контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту и году обучения.

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять на положительную оценку – прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере по годам обучения)
- уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установки тренера.
- по окончании базового этапа обучения выполнять контрольно-переводные испытания на уровне приемных для углубленного периода обучения

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебный (тематический) план**

#### **1-2 год обучения**

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседы
2.	Теоретическая подготовка.	12	12		Наблюдение, опросы, беседы
2.1.	Теория и методика спортивной борьбы.	6	6		
2.2.	Нравственная подготовка	2	2		
2.3	Волевая подготовка	2	2		
2.4	Интеллектуальная подготовка	2	2		
3.	Практическая подготовка	128		128	Прием нормативов, тестирование, хронометрирование занятий, определение нагрузки по ЧСС, результаты соревнований
3.1.	Основы техники спортивной борьбы	36		36	
3.2.	Основы тактики спортивной борьбы	24		24	
3.3	Общая физическая подготовка	36		36	
3.4	Специальная физическая подготовка	32		32	
4.	Соревновательная подготовка	6		6	Количество стартов, результаты отдельных схваток, арсенал ТТД
5.	Контроль физической подготовленности	4		4	Приемные и переводные тесты
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
Итого:		152	13	139	

#### **3-4 год обучения**

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседы

2.	Теоретическая подготовка.	12	12		Наблюдение, опросы, беседы
2.1.	Теория и методика спортивной борьбы.	6	6		
2.2.	Нравственная подготовка	2	2		
2.3	Волевая подготовка	2	2		
2.4	Интеллектуальная подготовка	2	2		
3.	Практическая подготовка	128		128	Оценка уровня освоения ТТД, занятые места в соревнованиях, место в рейтинге группы, спортивный разряд. Тестирование, хронометрирование занятий, определение нагрузки по ЧСС
3.1.	Основы техники спортивной борьбы	36		36	
3.2.	Основы тактики спортивной борьбы	24		24	
3.3	Общая физическая подготовка	36		36	
3.4	Специальная физическая подготовка	32		32	
4.	Соревновательная подготовка	6		6	Результаты соревнований, разбор ошибок
5.	Контроль физической подготовленности	4		4	Приемные и переводные тесты
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
Итого:		152	13	139	

### *Содержание учебного (тематического) плана*

#### 1 раздел. Вводное занятие

Теория: Правила поведения и техника безопасности при занятиях борьбой в спортивном зале

Практика: Приветствие. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры.

#### 2 раздел Теоретическая подготовка

##### Тема 2.1. Теория и методика спортивной борьбы

Теория:

##### Тема 2.2. Нравственная подготовка

Теория: Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях разрешается выполнять количественные задания под самостоятельный подсчет, оценивать качество выполнения упражнений товарищами по конкретным критериям, проводится работа в парах и командные эстафеты для проявления взаимопомощи. Поощряется развитие взаимоотношений и сплочение коллектива

##### Тема 2.3. Волевая подготовка

Теория: Волевые качества формируются путем повышения самостоятельности у занимающихся, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости.

##### Тема 2.4. Интеллектуальная подготовка

Теория: Базовая техника борьбы должна обеспечить формирование в сознании представлений об организации движений борца с учетом смысла и условий решаемой им

двигательной задачи. Базовые действия структурируются из предмета преподавания в предмет научения через восприятие, формирование, запоминание, воспроизведение операций в их логической последовательности.

3 раздел. Практическая подготовка

Тема 3.1. Основы техники спортивной борьбы

Практика:

### **Техника борьбы в партере:**

#### Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу;

б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

#### Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или опереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

#### Перевороты переходом

1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

#### Захваты руки на ключ

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо\* ,

б) бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

**Техника борьбы в стойке:**

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тема 3.2. Основы тактики спортивной борьбы

Практика: Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

Тема 3.3. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей

и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стойка лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и другие. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80 % от веса спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). С гириями – выжимание, рывок и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержания гири; метание; жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Упражнения на батуте. Прыжок на ноги; прыжок с поворотом на 180, 360<sup>0</sup> (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед, прыжок на колени; то же с поворотом на 180, 360<sup>0</sup>. ¼ сальто вперед на живот; ¼ сальто вперед в группировке на живот; прыжок на стопу; ¼ сальто назад согнувшись на спину; ½ сальто вперед согнувшись на живот. Прыжок с пируэтом (поворот на 360<sup>0</sup> вокруг продольной оси) на ноги. Сальто вперед в группировке на ноги; сальто назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Примерные комбинации: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180<sup>0</sup> в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180<sup>0</sup> на ноги. Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги. Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.



Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований. Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100 м), проплывание дистанции до 300 м. Нырание, игры на воде.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Гребля. Прогулки и походы на народных лодках и байдарках.

Велосипедный спорт. Обучение технике езды на велосипеде. Езда на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу.

#### Тема 3.4. Специальная физическая подготовка

##### Практика:

Простейшие формы борьбы. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотках накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

#### 4 раздел. Соревновательная подготовка

Практика: Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

#### 5 раздел. Контроль физической подготовленности.

Практика: Приемные и переводные тесты, анализ показателей физической подготовленности

6 раздел. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, сравнительный анализ результатов тестов, задания для самостоятельной работы летом.

### ***Календарный учебный график***

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

### ***Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы***

**МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:**

*Формы и содержание итогового занятия:* сравнительный анализ показателей физической подготовленности за год. Индивидуальные задания на лето.

*Критерии оценки учебных результатов программы:* положительная динамика результатов тестов.

Учебная деятельность	Баллы	Оценивается
Выполнение упражнений теста.	0 - нет прироста или спад 1 - прирост 2% 2 – прирост 4% 3 – прирост 6% 4 – прирост 8% 5 – прирост 10% и выше	<ul style="list-style-type: none"><li>• Правильность выполнения упражнения</li><li>• Соблюдение правил техники безопасности</li></ul>

*Способы фиксации учебных результатов программы:* рейтинговая система (индивидуальный суммарный числовой показатель оценивания показателей учащегося по каждой теме ДОП с фиксацией рейтинга – в 9 упражнениях от 0 до 30 баллов).

*Методы выявления результатов воспитания:* наблюдения, в ходе которых оцениваются знание норм поведения; действия, совершаемых учащимися в процессе занятий, (дисциплинированность и культура поведения, а также их отношение к выполняемым заданиям); мотивация действий и поступков. Умение сдерживать свои эмоции, достойно реагировать на критику.

*Методы выявления результатов развития:* наблюдение, в ходе которого изучается восприимчивость к усвоению знаний, направленность интересов учащихся, развитие лидерских качеств.

**Формы подведения итогов реализации программы:** публичная презентация результатов контрольных испытаний в группе следующего года обучения.

#### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочная таблица рейтинга суммарного числового показателя учащихся, прошедших данных курс подготовки.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ТАБЛИЦА СРЕДНЕВОЗРАСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 8-12 ЛЕТ.

№	УПРАЖНЕНИЕ	8	9	10	11	12
1	Подтягивания, раз	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6
2	Бег 30 м со старта, с	6,5	6,2	6,0	5,8	5,7
3	Прыжок в длину с места, см	135	140	150	165	170
4	Отжимания от пола, раз	12	15	18	22	25
5	Челночный бег 3x10м, с	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
6	Подъем туловища из положения лежа за 30сек, раз	12	15	18	21	24
7	Забегание на мосту вокруг головы 2x2, сек	-	30	26	22	18
8	Перевороты через мост 10 раз, сек	-	32	28	24	22
9	Лазание по канату 5 м	-	1	1	2	2

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-технические условия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

*Требования к помещению для учебных занятий:* спортивный зал (ул. Елецкая, 31 размером 60 м<sup>2</sup>) соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

*Требования к оборудованию учебного процесса:* оборудованный спортивный зал, мягкое борцовское покрытие, шведская стенка, перекладины, скамейки.

*Требования к оснащению учебного процесса:* мячи, скакалки, обручи, набивные мячи, борцовские пояса.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### **1. Список использованной литературы:**

1. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – Москва, ФОН, 1997.- 59с.

2. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Приложения. Методика тестирования физической подготовленности учащихся. – Москва, Советский спорт, 2012, - 528 с, стр. 513-521.

3. Коджаспиров Ю.Г. Методика развития силы юных борцов 9-11 лет. Спортивная борьба: ежегодник.- Москва, ФИС, 1983, стр. 24-29.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - Москва, ФИС, 1991, -234с.

5. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – Москва, «Советский спорт», 2003. – 216с.

6. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов.- Москва, ФИС, 1974, - 252с.

#### **2. Список литературы для педагога:**

1. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки ( Психологическая подготовка спортсмена). Учебное пособие для преп. ИФК.- Москва, 2001.- 114с.

2. Спортивная борьба: Отбор и планирование.- Москва, ФИС, 1984,-144с.

**3. Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):**

1. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности.- Москва, ФИС, 1984.- 104с.

2. Иваницкий М.В. Анатомия человека. Москва, 1965г. – 342с.

3. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца. Минск , 2001г. – 315с.

4. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск, «Беларусь»  
1980г.- 142с.

5. Журналы «Чемпион клуб». Москва, ЗАО «ИД Брюсова»

**4. Интернет-сайты:**

[www.Studopedia.su](http://www.Studopedia.su)

[www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)