

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный  
центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Региональный центр детско-юношеского туризма

**Рассмотрена**

на заседании научно-  
методического совета  
Центра

Протокол № 3

«31» 05 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Вольная борьба»**

Уровень освоения: базовый  
Возраст учащихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 3 года

Составители:  
Суханов Дмитрий Владимирович,  
тренер-преподаватель

г. Хабаровск  
2024 г.

## Раздел № 1 Комплекс основных характеристик ДООП

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ** (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № **629** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N **28** "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН **1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № **678-р** «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

#### Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Вольная борьба»** *одноуровневого типа, базового уровня освоения и имеет физкультурно-спортивную направленность*, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по вольной борьбе.

*Актуальность программы* заключается в необходимости сохранения и укрепления здоровья подростков, а также в развитии навыков здорового образа жизни. Занятия вольной борьбой становятся одним из стратегических решений в области физического воспитания подростков. Эффективность этой программы зависит от личного отношения к здоровью и образу жизни, особенно в период формирования устойчивых ценностных ориентаций в подростковом возрасте.

Программа представляет систему последовательной работы, сфокусированной на нескольких аспектах: направлена на развитие общей физической подготовки, что способствует улучшению физической формы и

общего здоровья учащихся; ориентирована на развитие специальной физической подготовки в спортивном единоборстве "Вольная борьба", что включает в себя освоение техники и тактики вида спорта; развитие коммуникативных и морально-нравственных качеств учащихся, что способствует их социальной адаптации и формированию полноценной личности.

Содержание программы охватывает изучение техники вольной борьбы, освоение теоретических знаний, применение игровых методик, объяснение правил судейства, а также участие в соревнованиях различного уровня. Программа предусматривает воспитательную работу, адаптированную к возрастным особенностям и уровню физической подготовки учащихся. Все это способствует расширению знаний о спорте, развитию личности, а также помогает учащимся научиться справляться с ситуациями успеха и неудачи, и развивает навыки прямого общения с окружающими.

*Педагогическая целесообразность программы.* Программа представляет собой систему последовательной работы, направленной на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, общее физическое развитие, укрепление здоровья посредством развития физических качеств, физкультурно-спортивную подготовку, воспитание морально-нравственных и волевых качеств учащихся. В содержание программы, кроме изучения приемов вольной борьбы, включен теоретический материал, игровые технологии, разъяснение правил судейства, участие в схватках по вольной борьбе внутри объединения и схватках на муниципальном уровне.

При организации учебно-тренировочного процесса основной принцип построения всей деятельности учащихся – спортивно-игровой, деятельностный принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных нагрузок, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них физических качеств, необходимых в единоборстве, расширение арсенала технических приемов, видов борьбы, привития устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой и к спорту.

Программный материал для практических заданий направлен на развитие как физических качеств, так и комплекса морально-нравственных качеств, на освоение спортивно-технического и тактического мастерства.

По результатам успешного прохождения входящего тестирования учащийся может быть зачислен в группу базового уровня.

*Новизна программы.* Материалы (упражнения) размещены для закрепления и самостоятельного повторения в домашних условиях на дистанционной платформе СДО Сферум, также ребятам могут быть предложены занятия дистанционно онлайн в Приложении Сферум.

*Адресат программы.* В объединение «Вольная борьба» (базовый уровень) принимаются учащиеся с 10 до 14 лет, прошедшие обучение по программе «Начало начал вольной борьбы» (стартовый уровень) или из других

образовательных организаций, имеющие достаточно развитую физическую подготовку, первичные навыки в вольной борьбе и желающие заниматься спортом, прошедшие входящее тестирование и имеющие справку-допуск к занятиям от врача-педиатра.

Дети, не освоившие программу или освоившие ее не в полном объеме, или не успевшие развить свои физические способности, имеют возможность остаться в той же группе и продолжить обучение до освоения программы.

**Форма обучения по ДООП:** очная.

**Срок освоения программы** – 3 года.

Группы формируются по возрасту, степени подготовленности учащихся (допускается занятие в группе детей разного возраста в возрастных пределах средней школы, без деления по гендерному признаку, с дифференцированным подходом), с учетом смен обучения в общеобразовательной школе.

Количественный состав группы – 12 человек.

### Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	39	234 часа
3 год обучения	2 часа	3	6 часов	39	234 часа
Всего:					720 часов

Перерыв между академическими часами в каждой группе 10 мин.

*Формы организации образовательного процесса:*

- групповая (общегрупповая и малыми группами, объединенная);
- парная;
- индивидуальная (дифференцированная).

Занятия в группах базовой подготовки проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий обращается особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

*Формы проведения занятий:*

- учебное занятие (целостное и частичное (по частям) разучивание приемов);
- учебно-тренировочные занятия;
- комплексное;
- тестирование, контрольные занятия;
- соревновательное занятие (участие в учебных схватках);
- спортивно - игровое;

- тренировочные сборы.

В связи с учебной необходимостью занятия могут проходить совместно со всеми группами объединения. При формировании физических качеств используются различные варианты сочетания физических нагрузок и отдыха.

Формы занятий, которые планируется проводить вне основных занятий по расписанию, это различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, игры на свежем воздухе и т.п.).

Помимо учебных занятий по расписанию, учащимся рекомендуется ежедневно заниматься утренней зарядкой, самостоятельно выполнять задания тренера по формированию и развитию отдельных элементов техники и необходимых физических качеств.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Удовлетворение потребностей обучающихся в физическом развитии и формировании здорового образа жизни при овладении базовыми навыками, техникой и тактикой вольной борьбы.

### **Задачи:**

- развитие основные физические качества, необходимые для применения приемов вольной борьбы;
- укрепление навыков по соблюдению гигиенических норм и требований тренировочного процесса и здорового и безопасного образа жизни;
- обучение основам техники и тактики вольной борьбы;
- развитие умений и навыков внутренней концентрации при проведении приемов вольной борьбы;
- повышение уровня физической и функциональной подготовленности.
- воспитание гражданско–патриотических чувств и стремления к защите Родины;
- воспитание уважительного отношения к сопернику, целеустремленности, стойкости, воли к победе;
- профилактика школьной неуспешности обучающихся.

Программа стремится не только развивать физические качества, но и способствовать формированию у учащихся важных навыков самоконтроля, координации и стратегического мышления, что является ключевым для их общего физического и эмоционального благополучия.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.	6	3	3
2	Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни	10	5	5

3	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	77	2	75
4	Специальная физическая подготовка (далее -СФП)	69	1	68
5	Основы организации и проведение соревнований	8	2	6
6	Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр	62	4	58
7	Упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата - тесты (в том числе дистанционный модуль)	18	1	17
8	Промежуточная аттестация.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>18</b>	<b>234</b>

### Содержание учебного плана 1-го года обучения

**Раздел 1. I. Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.**

*Теория:* Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры - основное звено самостоятельного физкультурного движения. Спорт в России

Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы.

*Практика:* Технические действия. Техника падения.

**Раздел 2.** Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни

*Теория:* Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах.

*Практика:* Упражнения на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

**Раздел 3.** Общая физическая подготовка

*Теория:* Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения.

*Практика:* Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание.

**Раздел 4.** Специальная физическая подготовка

*Теория:* Основы техники и тактики вольной борьбы. Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы Технические действия. Техника падения.

*Практика:* Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, уходы с места. Подводящие упражнения для бросков через спину.

Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подседки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу. Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

**Раздел 5. Основы организации и проведения соревнований. Правила соревнований**

*Теория:* Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы вольноборцев. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

*Практика:* Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

**Раздел 6. Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр**

*Теория:* Правила подвижных игр и проведения кросса.

*Практика:* Подвижные игры, кроссы.

**Раздел 7. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата – тесты.**

*Теория:* Объяснение и показ упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата - тест.

*Практика:* Выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата - тестов.

**Раздел 8. Промежуточная аттестация**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

## **Планируемые результаты 1-го года обучения**

### **Предметные:**

*Учащиеся будут знать:*

- технику безопасности во время тренировки, схваток и соревнований;
- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения в вольной борьбе;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития гибкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять упражнения с учетом индивидуальных особенностей по общей физической подготовке и специальной подготовке;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками в образовательной и игровой деятельности.

### **Метапредметные:**

*Учащиеся приобретут:*

- умения и навыки волевой саморегуляции (самоконтроль, концентрировать внимание на исполнении движения (упражнения, приемы) и запоминать правила борьбы, запоминать движения (упражнения, приемы), будут выполнять задания до достижения результата);
- коммуникативные умения (вступать во взаимодействие друг с другом при подготовке к занятиям, на занятии (во время выполнения упражнений, приемов, схваток), и вне занятий);
- умения и навыки организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах, в четверках и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей);
- познавательные умения (анализировать, сравнивать проведение приема (оценивать правильность выполнения (приема, схватки, атаки); устанавливать причинно-следственные связи: образа жизни, тренировочного процесса, напряжения и расслабления мышц; самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнение тренировочных заданий).

**Личностные:**

*Учащиеся будут проявлять:*

- интерес и готовность к занятиям;
- дисциплинированность;
- усердность и старание;
- уважительное отношение к сопернику, целеустремленность, стойкость, волю к победе.

**Учебный план 2-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.	6	3	3
2	Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни	20	5	15
3	Общефизическая подготовка (далее - ОФП).	44	2	42
4	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	62	2	60
5	Основы организации и проведение соревнований.	8	2	6
6	Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр	70	4	66
7	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата - тесты (в том числе дистанционный модуль)	22	1.5	20.5
8	Промежуточная аттестация	2		2



	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>19.5</b>	<b>214.5</b>
--	---------------	------------	-------------	--------------

## Содержание учебного плана 2-го года обучения

**Раздел 1.** Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры - основное звено самодеятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды.

*Краткий обзор развития вольной борьбы в России.*

Национальные виды борьбы народов России. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы.

*Практика:* Технические действия с манекеном. Техника падения.

**Раздел 2.** Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни.

*Теория:* Гигиена, закаливание, режим дня, анатомические особенности, врачебный контроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания, и питьевой режим, отдых и сон. Использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, и вода) для закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказание занятием борьбой.

Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему.

*Практика:* Упражнения на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

**Раздел 3.** Общая физическая подготовка.

*Теория:* Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения.

*Практика:* Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание.

**Раздел 4.** Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Основы техники и тактики вольной борьбы.

Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником. Технические действия. Техника падения и самостраховки.

*Практика:* Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, уходы с места. Подводящие упражнения для бросков через спину. Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу.

Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

**Раздел 5.** Основы организации и проведения соревнований. Правила соревнований.

*Теория:* Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

*Практика:* Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

**Раздел 6.** Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр.

*Теория:* Понятия темы. Правила игр и кросса.

*Практика:* Подвижные игры, кроссы.

**Раздел 7.** Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата – тесты

*Теория:* Опорно-двигательный аппарат – биофизика. Виды упражнений и правила их исполнения.

*Практика:* Выполнение упражнений (в положении лежа выполнить «ножницы» ногами; поочередно ходить на носках, на пятках и боковой стороне стопы; круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против; ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди и т.д.).

**Раздел 8.** Промежуточная аттестация

*Практика:* Сдача спортивных нормативов.

### **Планируемые результаты 2-го года обучения:**

#### **Предметные:**

*Учащиеся:*

- усвоят теорию и практику приемов вольной борьбы;
- научатся правильной внутренней концентрации в период соревнований;
- будут проявлять устойчивый интерес к занятиям вольной борьбой;
- познакомятся с правилами судейства соревнований на начальном уровне.

#### **Метапредметные:**

- научатся контролировать свои физические возможности во время тренировочного процесса и соревнований;
- разовьют выносливость, психологическую устойчивость, коммуникативные качества.

#### **Личностные:**

- укрепят здоровье, улучшат свое физическое развитие;
- сформируют устойчивую мотивацию к культуре здорового образа жизни и уважительное отношение к сопернику;
- разовьют морально-волевые качества: целеустремленность, трудолюбие, терпение.

### **Учебный план 3-го года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.	13	6	7
2	Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни	17	7	10
3	Общефизическая подготовка (далее - ОФП).	64	2	62
4	Специальная физическая подготовка (далее -СФП)	98	7	91
5	Основы организации и проведение соревнований.	9	1	8
6	Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр (далее - кроссы и подвижные игры)	49	4	45
7	Итоговая аттестация	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>27</b>	<b>207</b>

### Содержание учебного плана 3-го года обучения

**Раздел 1.** Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры - основное звено самостоятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации.

*Краткий обзор развития вольной борьбы в России и мире.*

Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы и повышение мастерства.

*Практика:* Технические действия с манекеном. Техника падения и самостраховки.

**Раздел 2.** Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни

*Теория:* Гигиена, закаливание, режим дня, анатомические особенности и свойства психики, врачебный контроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания, и питьевой режим, отдых и сон. Использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, и вода) для закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказание занятием борьбой.

Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему.

*Практика:* Упражнения на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения.

*Практика:* Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Основы техники и тактики вольной борьбы.

Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействуют в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная), умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником. Технические действия. Техника падения и самостраховки.

*Практика:* Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, *уходы* с места. Подводящие упражнения для бросков через спину. Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу. Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

**Раздел 5. Основы организации и проведения соревнований. Правила соревнований**

*Теория:* Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

*Практика:* Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

### **Раздел 6. Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр**

*Теория:* Понятия темы. Правила игр и кросса.

*Практика:* Подвижные игры, кроссы.

### **Раздел 7. Итоговая аттестация**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

**Планируемые результаты:**

## **Предметные:**

### *Учащиеся:*

- повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке
- разовьют физические качества: гибкость, координацию движений, двигательную память, ловкость, силу и выносливость, волевые качества, коммуникативные качества с учетом индивидуальных особенностей;
- освоят теорию и практику приемов вольной борьбы и правила проведения схваток;

## **Метапредметные:**

- научатся правильной внутренней концентрации в период соревнований;
- научатся контролировать свои физические возможности во время тренировочного процесса и соревнований;
- разовьют технико-тактические умения (точность атаки, тактические ходы, технические приемы);
- будут знать правила судейства;
- приобретут опыт участия в трех выездных соревнованиях;
- выполнят разрядные нормативы по специальной физической подготовке (80% - третий юношеский разряд);

## **Личностные:**

- будут уметь: самостоятельно провести разминку перед соревнованиями;
- настроить психологически себя на соревнования;
- будут соблюдать уважительное отношение к сопернику и требованиям спортивного единоборства;
- будут правильно реагировать на замечания тренера, судьи.

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

### **2.1. Календарный учебный график**

#### Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023 г.	05.07.2024 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	02.09.2024 г.	30.06.2025 г.	39	117	234	3 раза в нед. по 2 часа
3 год обучения	01.09.2025 г.	30.06.2026 г.	39	117	234	3 раза в нед. по 2 часа

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

- занятия проходят в специально оборудованном:
- зале для борьбы с борцовским ковром (оборудованном вентиляцией);

- с инвентарем для занятий (тренировочный мешок, гулена, гимнастические стенки, набивные мячи, весы, канат, борцовский манекен, турник, брусся, резина, мячи);

- с раздевалками (дев./мал. );

- с душевыми кабинками (дев./мал. ).

*Материально-техническое обеспечение:*

- индивидуальные тренировочная форма и специальная спортивная обувь, борцовская форма.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

- промежуточный контроль;

- итоговый контроль;

- открытое занятие;

Основная форма контроля деятельности учащихся: педагогическое наблюдение.

*Методы контроля и управление образовательным процессом:*

Контроль осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных вновь принятого контингента, тестирование);

- промежуточный (после освоения основных приемов вольной борьбы);

- итоговый (по итогам полугодия, года);

- по результатам соревнований разного уровня (внутри спортивной группы, со смежными спортивными группами других образовательных организаций, городские и краевые соревнования).

*Формы аттестации/контроля:*

-Контрольные срезы.

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП;

-Контрольные схватки.

Контрольные схватки проводятся 1 раз в неделю для каждого года обучения. Схватки проводятся между учащимися своей группы, учащимися групп объединения, учащимися из объединений (секций) других организаций дополнительного образования на территории ЦХЭР или других организаций (КДД «Русь», ДВГАФК и др.);

- Выступления на соревнованиях.

СОП - городские соревнования и турниры.

ГНП, УТГ - городские, краевые, всероссийские, международные соревнования и турниры.

### **2.4. Оценочные материалы**

Приложение №1 Таблица приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп (6-15 лет)

Приложение №2 Сенситивные периоды развития физических качеств

### **2.5. Методическое обеспечение**

**Методические материалы**

- Приложение №3 Входящий/промежуточный/итоговый контроль.
- Приложение №4 Тест.
- Приложение №5 Терминологические словари
- Приложение №6 Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса и проведению занятий в группах начальной подготовки.

• Приложение №7 Схема для силовой подготовки. Содержание. Дозировка.

#### **Методы обучения:**

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, комментирование, анализ упражнения (приема, схватки) устное изложение материала; донести до учащихся эмоциональный характер взаимодействия в паре - задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество информации);

- объяснительно-иллюстративный (показ тренером движений с одновременной демонстрацией (элементов приема, упражнения, поз, проходов), показ фотографий, просмотр видеоматериалов и наглядных материалов с подробным объяснением правил выполнения тех или иных упражнений);

- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу, выполняемому педагогом; источником знания является практическая деятельность учащихся, основанная на активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать необходимые навыки сначала в повторяемых за тренером проученных движениях, а в дальнейшем - и в схватках)

- игровой метод (практическое изучение материала в форме игры)

- расчлененный (разучивание приемов и захватов поэтапно).

### **2.6. Воспитательная работа в объединении «Вольная борьба»**

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

#### Задачи:

- помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения;
- научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу;
- развитие способностей и интересов детей;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения.

№	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	«День окончания второй мировой войны». Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности.	Сентябрь	ул. Архангельская 25
2.	День открытых дверей	Сентябрь	ул. Архангельская 25
3.	«Здоровый образ жизни»- занятие-беседа, - рассказ, показ видео	Октябрь	ул. Архангельская 25

	материалов		
4.	День народного единства. «Традиции и обычаи русского народа».	Ноябрь	ул. Архангельская 25
5.	«Портрет моей Родины» беседа-игра	Ноябрь	ул. Архангельская 25
6.	Просмотр соревнований по вольной борьбе	Ноябрь	КДД «Русь»
7.	Участие в мастер-классе по созданию новогодних поздравительных открыток для поздравления родных и близких	Декабрь	ул. Архангельская 25
8.	Посещение мастер-классов во время зимних каникул	Январь	ул. Архангельская 25
9.	Соревнования «Мы – будущие защитники Отечества»	Февраль	ул. Архангельская 25
10.	«Дружба всегда победит» беседа о взаимоотношениях в группе	Март	ул. Архангельская 25
11.	«И в шутку и в серьез», занятие-игра	Апрель	ул. Архангельская 25
12.	«Россия. Покорение космоса», воспитательное мероприятие, посвященное Дню космонавтики	Апрель	ул. Архангельская 25
13	Участие в соревнованиях по вольной борьбе различных уровней (ДФО, Межрегион и т.д.)	В течение года	ул. Архангельская 25

### **Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями в объединении «Вольная борьба»**

№ п/п	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	Организационное родительское собрание для 1-го года обучения	Сентябрь	ул. Архангельская 25
2.	Открытое занятие для родителей учащихся не 1-го года обучения	Ноябрь	ул. Архангельская 25
3	Родительское собрание. Подготовка к Новогодним мероприятиям. План мероприятий на зимние каникулы.	Декабрь	ул. Архангельская 25
4.	Открытое итоговое занятие для родителей учащихся 1-го года обучения.	Апрель	ул. Архангельская 25
5.	Родительское собрание. План работы объединения в летний период. Отчет за учебный год. Перспективный план работы объединения на 2022-2023 учебный год	Май	ул. Архангельская 25
6.	Общее родительское собрание. Праздничное мероприятие «Хабаровские огоньки», посвященное окончанию учебного года	Май	ул. Архангельская 25

### **2.7. Список литературы**

*Для преподавателя:*



1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
2. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
5. Апойко, Р. Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003. — С. 15—20.
6. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 18—21.
7. Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. — М. : Олимпия Пресс : Terra-Спорт, 2005.
8. Зebзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зebзеев, Вл. В. Зebзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.
9. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.
10. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск : [б. и.], 2005.
11. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002.
12. Карелин, А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 36—38.
13. Керимов, Ф. А. Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов / Ф. А. Керимов, О. А. Курбанов // С

14. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса : материалы научно-практич. конф. ФИЛА. — М., 2010. — С. 9А—97.
15. Новиков, С. П. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса: методические рекомендации / С. П. Новиков. — М., 1987.
16. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать : монография / Н. Г. Озолин. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — (Профессия-тренер).
17. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов., 2014. — (Бакалавр. Академический курс).
18. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba\\_v\\_shkolah/03](http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03).
19. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп..- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
20. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
21. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
22. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
23. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.
24. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
25. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
26. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громько В.В., Лукичева А.Ю.. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-216с

*Для обучающихся:*

1. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
3. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-

- подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
  1. 5.Миндиашвили, Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.:.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.
  5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов - М: Высшая школа, 1997
  6. «Физическая культура», учебное пособие, под ред. В.А. Коваленко, изд-во АСВ, Москва, 2000 г.
  7. Физкультура и спорт.- Москва, 2010- 2017 г.г.

*Видеоматериалы:*

1. Чемпионат мира, 2023-2024 г.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZrNdRYa8zgw>
2. Международный турнир на приз Алиева С.Ю., 2023 г.  
<https://karate.ru/news/2022-05-01/50-j-mezhdunarodnyj-turnir-po-volnoj-borbe-ramyati/>
3. Первенство Россия, 2023 г.:  
[http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti\\_s\\_kovra/online\\_videotransljacija\\_pervenstva\\_rossii\\_po\\_vol\\_noj\\_bor\\_be\\_sredi\\_junoshej\\_v\\_naro\\_fominske](http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti_s_kovra/online_videotransljacija_pervenstva_rossii_po_vol_noj_bor_be_sredi_junoshej_v_naro_fominske)
4. Международный турнир на приз главы республики Бурятия 2023 г.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok8L1XTTq3Q>

Таблица приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП  
для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (6-15 лет)

Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
	29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег на 60 м(сек)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
Поднимание ног до хвата руками на гимн. стенке (кол.раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
Сгибание рук на брусьях(кол.раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
Лазание по канату 3 м без помощи ног(сек.)	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	7,6	7,4	7,2	6,9	6,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,6
Прыжок в длину с места(см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.(к-во раз)10	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.(к-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
Челночный бег 3x10 м с хода(сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
10 кувырков вперед (сек)	18,5	18	17,5	17	16,5	18,5	18	17,5	17	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
5 раз на мост из стойки, уход в любую сторону и возвращение в И.П.(сек)	13,5	13	12,5	12	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
Забегание на мосту: 5-влево, 5 – вправо (сек)	18	17,5	17	16,5	16	18	17,5	17	16,5	16	18,5	18	17,5	17	16,5
10 бросков партнера-подворотом (сек)	37	34	31	28	25	40	37	34	31	28	42	39	36	33	30

## Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17-18
Рост							+	+	+	+	
Мышечная сила							+	+	+	+	
Быстрота				+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+		
Аэробные возможности				+	+	+			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+						
Координационные возможности			+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.



## **Методические рекомендации по использованию Тестов для обучающихся**

Тесты могут быть использованы по одному на одном занятии или им могут быть отведено занятие полностью. В календарно-учебном графике для контрольных тестов выделено время. Тесты можно использовать как входящую диагностику и как итоговую, индивидуально так и в группе. Для показа правильности и проведения тестов могут быть приглашены учащиеся с базового и продвинутого уровня обучения.

После проведения тестов допустимо составить общую таблицу, но это не является обязательной частью.

### **ФОРМА «1»**

#### **ФОРМА «1»**

##### **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**

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 3**

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 4**

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 5**

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 три раза без остановки.

#### **ТЕСТ 6.**

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 места после того, как встал на пол.

#### **ТЕСТ 7.**

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 8.**

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 «2»**

#### **ТЕСТ 9.**



Подпрыгнуть и во время прыжка хлопнуть обеими руками по пяткам.

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

#### **ТЕСТ 10**

Стоять прямо. Вскинуть кверху 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 11.**

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 12.**

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 13.**

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 14.**

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 15.**

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 16.**

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 17.**

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.

**Терминологический словарь****ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

**Борьба** – вид единоборства, в котором спортсмен (борец) преодолевает сопротивление противника в соответствии с требованиями установленных правил.

**Борьба стоя** – ситуация в поединке, когда оба борца находятся в положении стойки (касаются ковра только стопами ног) и применяют определенные правилами данного вида спорта приемы, контрприемы и защиты от них.

**Борьба лежа** – ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лежа и применяют определенные правилами данного вида спорта приемы, контрприемы и защиты от них.

**Тренировка борца** – это специализированный педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде единоборств.

**Техника борьбы** – совокупность рациональных, разрешенных правилами соревнований действий борца (приемы, защиты от них, контрприемы), применяемых для достижения победы.

**Техническая подготовка борца** – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

**Основные технические действия в борьбе** – приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

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

**Базовые приемы** – приемы борьбы составляющие основу техники того или иного вида единоборств.

**Базовые приемы борца** – приемы борьбы составляющие основу технической оснащенности непосредственно того или иного занимающегося.

**Вариант приема** – разновидность основного приема, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

**Чистый прием** – прием, выполнение которого позволяет борцу сразу одержать победу над соперником до истечения времени схватки.

**Ложный прием** – тактическое действие в борьбе, разновидность маскировки, для введения противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Цель применения – создание благоприятной ситуации для атаки или защиты.

**Защита** – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

**Контрприем** – действие борца, направленное на выполнение ответного приема на прием соперника.

**Связка** – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно и направленное на достижение победы или получение выигрышных баллов.

**Разделы техники** – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения по основному двигательному признаку.

**Основные положения борца** – положения, применяемые борцом в процессе борьбы.

**Стойка** – положения борца, стоящего на ногах. Различают правостороннюю, левостороннюю, фронтальную, низкую, среднюю и высокую стойки, используемые (по отношению к сопернику) на ближней, средней и дальней дистанциях.

**Стойка правосторонняя (правая)** – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

**Стойка левосторонняя (левая)** – положения борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) левой ногой.

**Стойка фронтальная** – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

**Стойка высокая** – положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

**Стойка средняя** – положение борца при котором туловище находится под углом 45° по отношению к коврику.

**Стойка низкая** – положение борца в стойке согнувшись, при котором туловище находится в горизонтальном положении по отношению к коврику.

**Комбинация** – технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

**Бросок** – прием в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от ковра и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша («туше»).

**Качество броска** – определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковер, на бок, на живот и т.д.).

**Бросок без падения** – бросок, после которого атакующий борец остается в стойке (касается ковра только ступнями ног).

**Бросок за ковер** – бросок, выполняемый борцом, в результате которого соперник падает за границей рабочей площади ковра и оказывается в положении «вне ковра».

**Бросок с захватом руки под плечо** – бросок, при выполнении которого борец захватывает руку соперника под свое одноименное плечо.

**Ответный бросок** – бросок, выполняемый борцом сразу же после попытки выполнения броска соперником. Последовательность действий при выполнении ответного броска – попытка броска соперником, защита и бросок (контрприем) борца.

**Сваливание** – способ выполнения приема в стойке без отрыва соперника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или на грудь.

**Сбивание** – движение в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого борца, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

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

**Бросок скручиванием** – разновидность броска прогибом, выполняется борцом с зашагиванием.

**Наклон** – действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

**Бросок наклоном** – бросок, при выполнении которого атакующий отрывает соперника от коврика и, наклоняясь, бросает спиной на ковер.

**Подворот** – поворот атакующего, спиной к сопернику с одновременным наклоном и сгибанием ног.

**Поворот** – действие атакующего, при котором он движется туловищем в сторону броска с предварительным проставлением плеч под туловище атакуемого и одновременным захватом за кушак и рук.

**Разворот** – движение борца грудью по направлению к коврику во время выполнения бросков.

**Прогиб** – действие атакующего борца, при котором он движется туловищем назад (прогибаясь) и в последующем, одновременно разгибает его.

**Подбив** – действие в стойке, с помощью которого атакующий борец, отрывая противника от коврика, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) и рывка руками.

**Бросок зависом** – разновидность броска прогибом, при котором атакующий борец ставит ноги глубоко между ногами соперника и, как бы зависая, падает назад и в падении выполняет подбив и разворот грудью к коврику.

**Вращение** – действие атакующего борца, при котором он прогибаясь, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к сопернику.

**Нырок** – действие атакующего, позволяющее ему пройти за спину атакуемого борца под его рукой.

**Забегание** – действие, в результате которого атакующий перемещается вокруг определенной точки с поочередным переставлением ног.

**Зашагивание** – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу соперника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

**Подножка** – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого борца с целью свалить его или не дать ему перемещаться по коврику.

**Подножка задняя** – подножка, при выполнении которой нога атакующего борца подставляется сзади ноги или ног противника.

**Подножка передняя** – подножка, выполняемая подстановкой ноги атакующего борца перед ногой или ногами противника.

**Зацеп** – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

**Зацеп стопой** – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

**Обвив** – удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

**Бросок обвивом** – бросок, выполняемый борцом с обвивом ноги соперника.

**Подсечка** – подбив ноги атакуемого борца подошвенной или внешней частью стопы.

**Подсад** – подталкивание атакуемого борца бедром или голенью перед собой вверх.

**Подхват** – подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого борца назад-вверх.

**Отхват** – подбивание подколенным изгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого борца.

**Толчок** – действие борца при котором он разгибая руку или руки отдаляет противника от себя, вынуждая его двигаться назад.

**Накрывание** – контрприем, в результате которого атакующий борец оказывается внизу.

**Опережение** – контратакующее действие борца, начатое раньше одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

**Атака** – действие борца, позволяющее достигнуть преимущества в технических баллах или победы.

**Атакующий** – борец, выполняющий прием или комбинацию приемов.

**Атакуемый** – борец, испытывающий на себе выполнение приема или комбинацию приемов.

**Контратакующий** – борец, выполняющий контрприем.

**Захват** – действие, при котором борец удерживает руками или ногами какую-либо часть тела, кушак или штанины противника с целью атаки, защиты или контратаки.

**Захват ближней руки или ноги** – захват руки или ноги атакуемого борца, расположенной ближе к атакующему.

**Захват ближней рукой или ногой** – захват атакующим рукой или ногой, находящейся ближе к атакуемому.

**Захват дальней рукой или ногой** – захват атакующим рукой или ногой находящейся дальше от атакуемого борца.

**Захват дальней руки или ноги** – захват руки или ноги атакуемого находящейся с противоположной от атакующего стороны.

**Обратный захват** – захват, противоположный обычному.

**Обратный захват туловища** – захват, выполняемый атакующим в положении спиной к голове атакуемого борца.

**Комбинированный захват** – захват, состоящий из группы захватов, дополняющих и усиливающих один другой.

**Комбинация захватов** – такое сочетание захватов, когда атакующий делает один захват, а затем в ответ на защиту атакуемого – переходит к другому захвату.

**Тактика борьбы** – это 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.

**Тактическая подготовка приема** – рациональное использование различных способов (маневрирование, сковывание, ложная атака и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

**Способ тактической подготовки приема** – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного технического действия.

**Тактическое действие** – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

**Маневрирование** – действие борца, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (даже при наличии «крестового захвата») с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия.

**Заведение** – действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

**Осаживание** – силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или две ноги.

**Угроза** – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного технического действия.

**Вызов** – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

**Повторная атака** – выполнение борцов своего задуманного технического действия (приема) вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

**Разведка** – различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о своем противнике.

**Маскировка** – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

**Сковывание** – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действия борца.

**Мост** – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

**Полумост** – положение борца, стоящего в прогибе (мост) с касанием ковра боковой частью головы, боком, плечом.

**Опасное положение** – положение борца спиной к ковру – мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковер сзади).

**Сед** – положение борца сидя с упором или без упора руками в ковер сзади.

**Лежа** – положение борца с касанием ковра туловищем.

**Туше** – победа, присуждаемая борцу, в результате которой, он вынуждает своего противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно.

**Быстрота борца** – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время.

**Выносливость борца** – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

**Ловкость борца** – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

**Сила борца** – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

### **Некоторые термины борцовского сленга**

Данные термины носят обиходный характер и употребляются в борцовской среде для быстроты понимания и выполнения тех или иных технических действий.

**Бедро** – термин, употребляемый в борцовской среде, для обозначения группы бросков подворотом.

**Вертушка** – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения группы бросков или переводов вращением.

**Мельница** – термин, употребляемый в борцовской среде, для обозначения бросков через плечи.

**Второй этаж** – отрыв соперника от ковра, в результате которого он повисает в воздухе или оказывается взваленным на одно из плеч.

**Свеча (свечка)** – бросок запрокидыванием, в результате которого атакуемый воткнут головой в ковер (голова согнута в шейном отделе, обе лопатки касаются ковра - «стойка на лопатках», туловище сложено – колени касаются груди»).



## Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса и проведению занятий в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется I придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) -2-5 мин;

элементы акробатики -6-10 мин;

игры в касания -4- 7 мин;

освоение захватов -6-10 мин

упражнения на мосту -6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы –оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3: 1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го ).

### Урок Стойка Партер

45 мин 14-15 мин 5-6 мин

90 мин 38-50 мин 12-16 мин

135 мин 70-83 мин 24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни, в связи с этим преподавателям следует учесть, что интенсификации нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки.

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) может быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения. Одновременно с этим решаются задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно-образу жизни.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

**Схема для силовой подготовки.****Содержание. Дозировка.****Подготовительная станция**

Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища

Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками

Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны

Упражнение на растягивание:

4 мин

2 мин

2 мин 4x10-20 мин

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 последние 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**

Отжимание в упоре лежа

8 мин 3x20-25 раз

Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко 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 3х10-12 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

### **Упражнения на развитие двигательных способностей**

#### **1. 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».

#### **4. 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.

#### **5. 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 поднятий туловища за 1 минуту.

#### **6. 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.

#### **7. 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:

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