

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»
(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБУДО «ДЮЦ
«Турист»
Протокол от 27.08. 2021г. № 1-21

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 27.08.2021 г. № 84-О

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: базовый
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2 года

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Хрулёв Олег Анатольевич
Редакция программы:
руководитель структурного
подразделения
Дягилева Лариса Анатольевна

г. Мытищи
2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» базового уровня физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программ: Подливаев Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М. и др. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Российский спорт, 2014;

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Актуальность:

Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности.

Педагогическая целесообразность программы: в ходе реализации программы открываются возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Цель: укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию молодого поколения средствами спортивной борьбы.

Задачи программы 1 года обучения:

Образовательные

- формирование необходимых теоретических знаний в области истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- овладение основами и дальнейшее совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;

Развивающие:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

Воспитательные:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- воспитание отношения к своему здоровью, как ценности, которую необходимо сохранять на протяжении всей жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Задачи программы 2 года обучения.

Образовательные:

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- знание этики поведения спортивных судей;
- знание основ судейства по избранному виду спорта;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта и умение использовать его для достижения спортивных целей.

Развивающие:

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта;

- совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- умение развивать физические качества по избранному виду средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Воспитательные:

- уверенность в своих силах и стремление к обязательной победе;
- способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы;
- развитие спортивного интеллекта;
- способность к саморегуляции, формирование волевых черт характера;
- выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и совершенствованием общей психологической подготовленности.

Основными педагогическими принципами и условиями, обеспечивающими реализацию программы являются:

- многообразие форм учебно-воспитательного процесса;
- связь учебно-воспитательной работы с жизнью, учёт возрастных и индивидуальных способностей детей;
- целостное и гармоничное интеллектуально-эмоциональное, эмоционально-волевое и действенно-практическое формирование личности в процессе обучения и воспитания;
- системность;
- наглядность;
- доступность.

Отличительной особенностью данной программы от имеющихся в настоящее время программ является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной деятельности; на реализацию способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнёром в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

Новизна программы: «Спортивная борьба» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегчённых или усложнённых условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

Основными формами занятий являются:

- Комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения);
- Практические занятия (общая физическая подготовка, учебная тренировка и соревнования);

Особенности реализации программы и организации образовательного процесса

Программа «Спортивная борьба» базового уровня рассчитана для обучающихся 11-14 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Время, отведённое на обучение, составляет: 216 часов в год.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Формирование группы. Введение»

Возраст обучающихся:

Программа базового уровня рассчитана на обучающихся 11-14 лет. В группу принимаются дети, закончившие обучение по программе стартового уровня и не имеющие медицинских противопоказаний к занятию спортивной борьбой. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Основные психолого-педагогические характеристики адресата программы:

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся. Для занятий спортом большое значение имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также деятельности центральной нервной системы. Организм детей и подростков во многом отличается от организма

взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей. В возрасте 11-14 лет происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этот период у мальчиков резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, быстрая утомляемость. К 14-15 годам мышцы у подростков по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 11 до 14 лет. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. В целом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- уметь выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- уметь выполнять приемы повышенной сложности;
- уметь выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять основные приемы в партере и стойке, также выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений;
- проявлять интерес к занятиям вольной борьбой, к истории возникновения и развития этого вида борьбы, к информации о выдающихся спортсменах.

У учащихся должны быть сформированы:

- основы культуры общения и поведения в спортивном коллективе;
- чувство уверенности и самореализации в обществе;
- установка на ведение здорового образа жизни;
- умение представлять собственную позицию;
- уметь взаимодействовать с окружающими;
- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения задач;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны:

- владеть основными физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью, координацией, тактическими умениями выполнения усложненных комбинаций;
- проявлять инициативу в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях по вольной борьбе.
- обладать коммуникативными навыками общения.
- владеть техникой и тактикой ведения схватки.
- уметь оценивать правильность выполнения своих действий;
- уметь вносить необходимые коррективы в действие;
- уметь формулировать собственное мнение.

У учащихся должны быть сформированы:

- морально-волевые качества: целеустремленность, воля, дисциплинированность, исполнительность;
- способность адаптироваться в социуме;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.
- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом.

Календарный график.

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2021-2022 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2021 года;

- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2021 года.

Продолжительность 2021–2022 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2021 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2022 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2021 по 31.12.2021
- 2-ое полугодие – с 10.01.2022 по 31.05.2022
- Зимние каникулы – с 01.01.2022 по 09.01.2022

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	17	Декабрь	
2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022	19		Май

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях текущей аттестации по разделам, соответствующим содержанию мероприятий. Итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 1.09.2015г. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях	2	-	2	Устный опрос
2.	Изучение техники борьбы и тактики ее проведения	10	65	75	Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
3.	Совершенствование техники борьбы и тактики ее проведения. Развитие физических качеств.	4	78	82	Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
4.	Совершенствование тактики участия в соревнованиях	2	55	57	Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов. Соревнования
Итого:		18	198	216	

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.

Теоретический раздел.

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения.

Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж.

Инструктаж по правилам поведения обучающихся.

Программа охраны труда воспитанников, текущий инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой.

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Правила

поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Соблюдение формы одежды.

Практический раздел.

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.

Теоретический раздел

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Общая физическая подготовка. Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности. Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Специальная физическая подготовка Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения, позволяющие развить хорошую реакцию. Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена. Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Техника и тактика. Роль технических действий в спортивной борьбе. Стойка в партере. Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения. Совершенствование бросков. Уход от захвата. Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практический раздел

Выполнение комплекса упражнений по ОФП и СФП.

Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта. Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в патере мастеров спорта. Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере. Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.). Отработка разных способов ухода от захвата.

2. Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения.

Теоретический раздел.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 11-14 лет. Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практический раздел.

Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

3. Совершенствование тактики ведения схватки. Совершенствование тактики участия в соревнованиях.

Теоретический раздел.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований.

Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям.

Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Режим дня накануне соревнований. Роль реакции в вольной борьбе. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Практический раздел.

Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке.

Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Проведение схваток, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Отработка отдельных элементов схватки. Участие в личных и командных соревнованиях. Проведение итоговых испытаний: показательные схватки, сдача нормативов.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№п/п	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ , ПДД, ППБ, действия при ЧС.	2	-	2	Устный опрос
2.	Изучение техники борьбы и тактики ее проведения. Развитие физических качеств.	6	54	63	Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
3.	Совершенствование техники борьбы и тактики ее проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.	4	75	79	Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
4.	Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Судейская практика	4	71	75	Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов. Соревнования.
		16	200	216	

5. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.

Теоретический раздел.

Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий инструктаж. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности

пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой.

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Требования к поведению на занятиях и соревнованиях по борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении упражнений борца. Страховка и помощь. Соблюдение формы одежды.

Практический раздел.

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.

Теоретический раздел

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Общая физическая подготовка. Акробатика с повышенной нагрузкой.

Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой.

Специальная физическая подготовка. Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гирями.

Техника и тактика. Техника комбинирования приемов во время схватки. Примерные комбинации приёмов. Совершенствование техники борьбы в стойке. Совершенствование техники борьбы в партере. Отбрасывание ног.

Практический раздел

Выполнение комплекса упражнений по ОФП И СФП. Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями. Бег на большие дистанции. Упражнения со штангой. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины. Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки. Упражнения на реакцию. Упражнения в виде игр и единоборства. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки.

Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги. Тренировочные задания ведения схватки. Совершенствование техники борьбы в партере. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра. Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног. Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

2. Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения.

Теоретический раздел.

Отработка отдельных элементов схватки. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, к отдельным моментам схватки. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практический раздел.

Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки). Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

3. Совершенствование тактики ведения схватки. Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Судейская практика.

Теоретический раздел.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки перед соревнованием. Формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практический раздел.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке.

Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Проведение схваток, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Отработка отдельных элементов схватки. Участие в личных и командных соревнованиях. Проведение итоговых испытаний: показательные схватки, сдача нормативов. Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

6. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Для педагога:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" - путь к здоровью и физическому совершенству / авт.-сост. А. В. Царик, П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - М.: Спорт, 2016. - 232 с.
2. Игуменов В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Физическая культура. 1– 4 классы. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа М.: ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ, 2017 – 35 с.
3. Кузнецов, А. С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба". – М: Российский спорт, 2016. - 251 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов. М.: Учитель, 2016-169 с.
5. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2019. - 292 с.
6. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба, М: Юрайт-Восток, 2020- 265 с.
7. Подливаев Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М. и др. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Российский спорт, 2016- 360 с.
8. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум - М.: Юрайт, 2017. - 404 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование- М: Физкультура и спорт, 1984-144 с.
- 10.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов. спорт, 2016 - 383 с.: табл.

11. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. Ростов на Дону: «Феникс». 2014 -796 с.
12. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001- 91 с.

Для детей.

1. Куланов А.Е. Ощепков. серия: Жизнь замечательных людей- М: Молодая гвардия, 2017- 384 с.
2. Кушнарев А.А. Иван Поддубный. Русский Богатырь- М: Майор, 2020 г-192 с.
3. Ломакина И.В. Великие русские, изменившие мир. От Крузенштерна до Сахарова- М: Эксмо, 2020- 288 с.
4. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений – М.: Вече, 2012. – 431 с.
5. Саман Д.К. Самые знаменитые спортсмены России (И. Поддубный, А. Медведь, А. Карелин), М.: Вече, 2001-512 с.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы 24м х 15м х 4м
2. Оборудование: ковер для занятий классической и вольной борьбой размеры от 10 х 10 м до 13 х 13 м из отдельных матов толщиной не менее 5 см Общая площадь ковра: круг диаметром 9 м. Ширина защитной зоны (зоны безопасности) не менее 1,5–2 м в любой точке ковра.
3. Спортивный инвентарь: гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).
4. Спортивная экипировка: борцовки, трико борцовское, фиксаторы локтевых и коленных суставов из расчета на всех учащихся группы.
5. Аптечка первой помощи.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Находится на сайте образовательной организации <https://www.dc-tur.ru/>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

На занятиях реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота; активно используются здоровьесберегающие технологии Н.М. Амосова, А.Г. Щедрина (как целостная система воспитательных, коррекционных и профилактических мероприятий).

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и

закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы

воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные).

Приложение 1.

Контрольно-измерительные материалы для текущего и итогового контроля успеваемости учащихся.

При оценивании успеваемости по разделам программы на основе спортивной борьбы учитываются такие показатели:

1. Знания о спортивной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» – обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» – обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» – обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы путём сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

10. Тестовые и контрольные упражнения для оценки освоения учащимися программного материала на основе спортивной борьбы

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся на уроке физической культуры по спортивной борьбе, должен пройти тестирование для определения уровня физического развития, для чего необходимо выполнить представленные ниже тесты по общей, специальной и технической подготовке.

Тестирование по специальной и технической подготовке в начале учебного года проводится с учащимися только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы

прошёл процесс «вработываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах 6, 7, 8 и 9.

Учитель физической культуры, в зависимости от возраста занимающихся, материально-технической базы образовательного учреждения и инвентаря составляет батарею тестов (из предложенных в таблице 16) для мониторинга учащихся и определяет индивидуальную динамику роста физической подготовленности.

**Тесты по общей физической подготовленности для учащихся,
занимающихся физической культурой на основе спортивной борьбы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)
	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3х10м (с)
	Челночный бег 5х10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)

	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)(отжимание)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Гимнастическая складка сидя (с)
	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		
5.	Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, (с). (согласно возраста)		
6.	Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, (с). (согласно возраста).		

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, с.		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, с		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, с.		

Критерии освоения технических и тактических действий.

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

Безопасность дорожного движения.

Вопрос 1. Кто такие участники дорожного движения?

Варианты ответов:

- А) водители транспортных средств
- Б) пешеходы
- В) пассажиры
- Г) все перечисленные категории В

Вопрос 2. Соблюдать правила дорожного движения нужно?

Варианты ответов:

- А) в темное время суток Б) всегда
- В) когда вблизи находится регулировщик или инспектор ГИБДД
- Г) когда на это есть настроение

Вопрос 3. Где находится родина первого в мире светофора?

Варианты ответов:

- А) в Голландии
- Б) в России
- В) в Англии
- Г) в Италии

Вопрос 4. Сколько сигналов имеет светофор для пешеходов?

Варианты ответов:

- А) один
- Б) два
- В) три
- Г) ни одного

Вопрос 5. Что означает красный сигнал светофора?

Варианты ответов:

- А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам
- Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам
- В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам
- Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 6. Что означает зеленый сигнал светофора?

Варианты ответов:

А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам

Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам

В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам

Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 7. Что означает желтый сигнал светофора?

Варианты ответов:

А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам

Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам

В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам

Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 8. Если светофор не исправен, кто регулирует движение на проезжей части?

Варианты ответов:

А) инспектор ГИБДД

Б) регулировщик

В) полицейский

Г) дорожный рабочий

Образец календарного учебного графика

Календарный учебный график работы объединения «Спортивная борьба»

базовый уровень

1 год обучения

Время проведения занятий:

Четверг – 16.00-18.00

Пятница- 16.00-18.00

Суббота – 16.00-18.00

Руководитель объединения _____

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.		Устный опрос
2.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
3.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
4.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
5.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
6.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

7.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
8.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
9.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
10.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
11.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
12.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
13.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

14.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
15.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
16.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
17.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
18.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
19.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
20.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

21.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
22.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
23.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
24.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
25.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
26.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
27.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

28.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
29.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
30.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
31.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
32.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
33.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
34.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

35.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
36.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
37.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
38.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
39.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
40.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
41.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

42.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
43.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
44.			2	Изучение техники борьбы и тактики её проведения. Развитие физических качеств.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
45.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
46.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
47.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
48.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

49.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
50.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
51.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
52.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
53.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
54.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
55.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

56.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
57.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
58.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
59.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
60.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
61.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
62.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

63.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
64.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
65.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
66.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
67.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
68.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
69.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

70.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
71.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
72.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
73.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
74.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
75.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
76.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

77.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
78.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
79.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
80.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
81.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
82.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
83.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

84.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
85.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
86.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
87.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
88.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
89.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
90.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

91.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
92.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
93.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
94.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
95.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
96.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
97.			2	Совершенствование техники борьбы и тактики её проведения. Совершенствование тактики ведения схватки.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

98.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
99.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
100.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
101.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
102.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
103.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
104.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.

105.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
106.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
107.			2	Совершенствование тактики участия в соревнованиях		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
108.			2	Итоговое мероприятие. Совершенствование тактики участия в соревнованиях		соревнования
109.	Итого		216			