

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета  
СПГБ ПОУ «ИСЛ»  
№ 2 от «11.01» 2015 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей  
« Вольная борьба »

Срок реализации: 1 год

Возрастной диапазон освоения программы: 7-18 лет

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Шабунин Николай Владимирович

## Содержание:

1. Пояснительная записка	стр 2-4
2. Общая характеристика системы защиты борцов	стр 4
3. Организационно-методические указания	стр 4-6
4. Теоретические занятия	стр 6-7
5. Практический материал	стр 7-10
6. Содержание программы первого года обучения: Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием	стр10-13
7. Организационно-методические указания	стр 13-15
8. Тематический план.	стр 15-16
9. Календарно - тематическое планирование первого года обучения	стр 16-23
10. Список литературы.	стр 24
11. Результативность освоения программы	стр 24-26

## Пояснительная записка

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

Образовательная программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Отличительной особенностью данной программы является представленная модель построения многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, методическое обеспечение образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит педагогам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Основной целью обучения и воспитания учащихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Укрепление здоровья учащихся;

Содействие всестороннему физическому развитию;

Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий; Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;

Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;

Приобретение соревновательного опыта; Достижение высокой культуры движения.

Возраст детей: от 7 лет до 18 лет

Перед учреждения дополнительного образования, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели: на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе:

состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

освоение теоретического раздела

Программы;

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации, с гармоничным развитием физических и духовных качеств стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от

первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования видно - тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

## **2.Общая характеристика подготовки борцов**

Спортивно – оздоровительный этап (СОГ). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных, многолетних физкультурно – спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативы

## **3.Организационно-методические указания**

### **Планирование системы подготовки борцов.**

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока: - систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы); - систему контроля за реализацией программ подготовки; -систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля. Объективной основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях: планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно – воспитательной работы; планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет; многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов; планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания; планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально- техническим,

климатическим и другим условиями; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается; в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики; документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

### **Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом. Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам).

Неравномерность развития выражается в том,) что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза - предпубертатная – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания.

увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую преобладают в данной фазе.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**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.

**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.

#### **4. Теоретические занятия.**

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Закаливание организма: Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

4. Рождение и развитие вольной борьбы: История вольной борьбы.

5. Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе: Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

6. Самоконтроль в процессе занятий спортом: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

7. Общая характеристика спортивной тренировки: Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

8. Основные средства спортивной тренировки: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. Физическая подготовка: Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.

10. Единая всероссийская спортивная классификация: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

## **5. Практические задания**

### **1. Общая физическая подготовка.**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине).

Маховые и круговые движения ног.

Приседания, прыжки на двух и на одной ноге.

Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие. Упражнения с предметами. Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.



Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

### **Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тyani в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

### **Упражнения из других видов спорта.**

Гимнастика: ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка). Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Угол в висе, упоре.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Метания (теннисного мяча) с места с шага и со скачка.

### **Беговые упражнения.**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие; кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения, лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры. Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по мячу ногами: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега.

Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями). Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса.

Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Простейшие виды борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

#### **Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, загибание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

#### **Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

## Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки; падение на бок; различные кувырки.

### 6.Содержание программы первого года обучения:

#### Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку. **Защита:**

а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. **Защита:** отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3.Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

**Защита:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

**Контрприём:**

а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

**Защита:**

а) освободить руки из захвата.

**Контрприём:** прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине. Перевороты перекатом. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка). **Защита:** отставить ногу прогнуться.

**Техника борьбы в стойке.**

**Переводы в партер.**

1.Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

**Защита:** а) опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

**Контрприём:** опережая соперника захватить ноги.

Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

**Защита:** Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

**Контрприем:** Задняя подножка.

**Сваливания:** Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

**Защита:** отбросить ноги.

**Броски подворотом:** Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

**Защита:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

**Контрприём:** подбить руку и пройти в две ноги.

### **Проходы в ноги**

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

**Защита:** отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

**Защита:** отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

### **Комбинации:**

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку – **Защита:** выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

**Защита:** выставить ногу вперед и опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

**Защита:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - **Защита:** освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

### **Техника борьбы**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

### **Подготовка к соревнованиям**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

### **Содержание второго года обучения**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

#### **Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.**

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра. **Защита:** выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас). **Защита:** вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

**Контролируем:** зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

#### **Техника борьбы в стойке. Броски поворотом мельница.**

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

**Защита:**

а) распрямляясь вытащить руку из захвата;

б) отбросить ноги.

**Контрприём:** выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

#### **Проходы в ноги**

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

**Защита:**

а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

**Защита:** б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

**Контрприём:** 1. захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

**Защита:**

1. Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

2. Проход в две ноги.

**Защита:** отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

#### **Комбинации:**

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку

**Защита:**

1. выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра

**Защита:** захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием

**Защита:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

## 7. Организационно-методические указания

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения.

В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертая и пятая тема иллюстрируется конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни.

На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств. Занятия в

подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки. Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.). Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе. В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов. Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности. Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы, в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного. Приемы занимающиеся изучают с партнерами.

В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела. Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации. Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере. «Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут).

Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание. Подготовительная часть (15 – 30 минут).

Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные

упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца. На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований. В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе

.Для успешного усвоения материала занимающимся даются индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории. Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д.

Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения

эспортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером. Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок. В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике теоретическим знаниям

## 8.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Этапы подготовки, годы обучения										
		начальный			учебно-тренировочный					спортивного совершенствования		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
		Объем учебно-тренировочной работы, час (46 недель)*										
		6	9	9	10	12	14	16	18	20	24	28
1.	Физическая культура и спорт в России	2			2	2				2		2



2.	Краткий обзор развития вольной борьбы в России		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2				2		2	2
4.	Гигиена спортсмена	2	2	2	2			2	2	2	2	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена				2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Массаж и самомассаж					2	2		2		2	2
7.	Основы методики обучения и тренировки				2			2	2	2	2	2
8.	Основы техники и тактики вольной борьбы						2	2		2	2	2
9.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки						2		2		2	2
10.	Просмотр видеоматериалов					2	2	2	2	2	2	2
11.	Правила соревнований, их организация и проведение				2		2		2	2	2	2
12.	Планирование спортивной тренировки					2		2		2	2	2
13.	Место занятий, оборудование, инвентарь	2	2	2					2		2	2
14.	Весовой режим и питание борца		2	2		2	2	2	2	2	2	2
15.	Предупреждение травм. Оказание первой помощи.		2	2		2		2		2		2
16.	Понятие о судействе и судейская практика						2	2		2	2	2
	Всего часов:	8	12	12	14	16	18	20	22	24	28	32

### 9.Календарно - тематический план 1 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	01.09.	Личная гигиена		2
2	03.09	Освобождение от захвата		2
3	04.09	Кувырок в перед без сгибания ног		2
4	05.09	Развитие вольной борьбы в мире		2
5	08.09	Защита от броска через бедро		2
6	10.09	Освобождение от захвата		2
7	11.09	Физическая культура и спорт в нашей стране		2
8	12.09	Оценка приемов		2

9	15.09	Полет-кувырок		2
10	17.09	Защита от боковой подсечки		2
11	18.09	Мышечная система человека		2
12	19.09	Начало и конец схватки		2
13	22.09	Упражнение с гирями		2
14	24.09	Правомерность применения приемов		2
15	25.09	Понятие от техники вольной борьбы		2
16	26.09	Переворот в сторону(колесо)		2
17	29.09	Защита от болевого приема		2
18	01.10	Уход от удержания		2
19	02.10	Форма борца		2
20	03.10	Самострахование		2
21	06.10	Бросок через спину		2
22	08.10	Врачебный контроль		2
23	09.10	Бросок “мельница”		2
24	10.10	Понятие об утомления		2
25	13.10	Кувьрки вдвоем		2
26	15.10	Подсечка у стены		2
27	16.10	Игра с перетягиванием		2
28	17.10	Воспитание выдержки борца	2	
29	20.10	Бросок зацепом снаружи		2
30	22.10	Методы развития силы		2
31	23.10	Методы развития ловкости борца		2
32	24.10	Упражнение с партером		2
33	27.10	Бросок		2
34	29.10	Методы развития Быстроты		2
35	30.10	Способы совершенствования в технике		2
36	31.10	Методы воспитания смелости		2
37	3.11	Броски чучела		2
38	5.11	Бросок рывком		2
39	6.11	Болевой прием		2
40	7.11	Виды тактики	2	
41	10.11	Кувьрок через партнера		2

42	12.11	Беседа	2	
43	13.11	Тактика выполнения бросков		2
44	14.11	Цели и задачи соревнований		2
45	17.11	Борьба одной ногой		2
46	19.11	Удержание		2
47	20.11	Повороты в борьбе		2
48	21.11	Кувырки с переворотом		2
49	24.11	Соревнования на первенство группы		2
50	26.11	Защита от броска		2
51	27.11	Самостраховка		2
52	28.11	Захват ногой		2
53	1.12	Переворот в перед		2
54	3.12	«Боковое бедро»		2
55	4.12	Уход от удержания		2
56	5.12	Бросок обхватом		2
57	8.12	Бросок чучела через грудь		2
58	10.12	Тактика схватки	2	
59	11.12	Бросок с захватом руки		2
60	12.12	Обратное удержание		2
61	15.12	Бросок с захватом руки и голени сбоку		2
62	17.12	Соревнования на первенство секции		2
63	18.12	Разъединения сцепленных рук		2
64	19.12	Упражнение для развития быстроты		2
65	22.12	Армрестлинг		2
66	24.12	Первенство секции		2
67	25.12	Защита от броска		2
68	14.01	Самостраховка при падении		2
69	15.01	Переворот вперед		2
70	16.01	«Боковое бедро»		2

71	19.01	Подхват с захватом руки		2
72	21.01	Бросок обхватом		2
73	22.01	«Анализ болевых приемов»	2	
74	23.01	Упражнение для развития быстроты		2
75	26.01	Бросок с захватом руки		2
76	28.01	Обратное удержание		2
77	29.01	Тактика схватки	2	
78	30.01	Самозащита		2
79	2.02	Бросок с захватом руки и одноименной голени		2
80	4.02	Развитие гибкости		2
81	5.02	Соревнование на первенство группы		2
82	6.02	Разъединение сцепленных рук		2
83	9.02	Поднимание партнера с захватом ноги		2
84	11.02	Упражнения для развития сил		2
85	12.02	Задняя подножка		2
86	13.02	Узел снизу против удержания		2
87	16.02	Упражнения на снарядах		2
88	18.02	Бросок задней подсечкой		2
89	19.02	Подхват изнутри		2
90	20.02	Бросок «ножницы»		2
91	23.02	Упражнения на равновесия		2
92	25.02	Спец. Упр. «вертушка»		2

93	26.02	Передняя подножка		2
94	1.03	Задняя подножка		2
95	3.03	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2
96	4.03	Удержания верхом с обвивом ног		2
97	5.03	Зацеп изнутри с захватом		2
98	8.03	Удержания поперек		2
99	10.03	Самостоятельная разминка		2
100	11.03	Соревнования		2
101	12.03	Игра «Регби»		2
102	15.03	Подхват изнутри с подшагиванием		2
103	17.03	Методика развития специальной силы у борца		2
104	18.03	Бросок через голову с захватом руки		2
105	19.03	Самозащита	2	
106	22.03	Передний переворот		2
107	24.03	«Мельница»		2
108	25.03	Распределения нагрузки		2
109	26.03	Колено с захватом ноги		2
110	29.03	Упражнение для развития быстроты		2
111	31.03	Тактика схватки		2
112	5.04	Поднимание партнера с захватом ноги		2
113	7.04	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2
114	8.04	Способы совершенствования в технике		2

115	9.04	Защита от болевого приема		2
116	12.04	Самостоятельная разминка		2
117	14.04	Бросок с захватом руки и одноименной голени		2
118	15.04	Зацеп стопой с захватом		2
119	16.04	Защита от броска		2
120	19.04	Разъединения сцепленных рук		2
121	21.04	Бросок «задний переворот»		2
122	22.04	Упражнение для развития быстроты		2
123	23.04	Защита от броска		2
124	26.04	Узел снизу против удержания		2
125	28.04	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2
126	29.04	Защита от броска		2
127	30.04	Тактика схватки		2
128	3.05	Способы совершенствования в технике		2
129	5.05	Бросок «задний переворот»		2
130	6.05	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2
131	7.05	Защита от болевого приема		2
132	10.05	Бросок с захватом руки и одноименной голени		2
133	12.05	Поднимание партнера с захватом ноги		2
134	13.05	Узел снизу против удержания		2
135	14.05	Способы совершенствования в технике		2
136	17.05	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2

137	19.05	Самостоятельная разминка		2
138	20.05	Игра «Затяни в круг»		2
139	21.05	Поднимание партнера с захватом ноги		2
140	24.05	Способы совершенствования в технике	2	
141	26.05	Бросок «задний переворот»		2
142	31.05	Разъединения сцепленных рук		2
143	2.06	Тактика схватки	2	
144	3.06	Защита от броска		2
145	4.06	Упражнение для развития быстроты		2
146	7.06	Поднимание партнера с захватом ноги		2
147	9.06	Самостоятельная разминка		2
148	10.06	Бросок с захватом руки и одноименной голени		2
149	11.06	Подхват изнутри с зашагиванием		2
150	14.06	Бросок «задний переворот»		2
151	16.06	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2
152	17.06	Способы совершенствования в технике	2	
153	18.06	Переворот с захватом шеи и пояса снизу		2
154	21.06	Узел снизу против удержания		2
155	23.06	Метод обучения борьбы		2
156	24.06	Узел на оба бедра		2
157	25.06	Поднимание партнера с захватом ноги		2
158	28.06	Обвив без падения		2

159	30.06	Упражнения для развития ловкости.		2
160	30.06	Подведение итогов работы за год.	2	
		ИТОГО	320 часов -1 группа 320 часов-2 группа 640 часов за год	



## 10.Список литературы

Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984.Вольная борьба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12. Игуменов В.М. , Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для пединститутов. М. Просвещение,1993. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР, главное спортивно-методическое управление. Якутск. 1985. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981 Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984.

## 11.Результативность освоения программа дополнительного обучения

- увеличение контингента обучающихся;
- укрепление материально-технической и учебно-материальной базы;
- накопление опыта сотрудничества по организации и проведению соревнований, семинаров по актуальным проблемам образовательного процесса;
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса;
- развитие системы профильного обучения одаренных детей;
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в образовательном процессе.

## Критерии и показатели оценки эффективности программы.

Реализация мероприятий программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

**Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:**

**Социальная эффективность:**

- увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведение работы по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечение возможности получения доступного и качественного дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение занятости детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества учащихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечение поддержки талантливой и способной молодежи, создание условий для формирования социально активной личности.

**Эффективность внедрения новых образовательных технологий и принципов организации образовательного процесса:**

- рост числа педагогов, ведущих инновационную деятельность по выявлению эффективности применяемых педагогических технологий;
- дальнейшее развитие методической службы, разработка методических материалов, обеспечивающих качество учебно-воспитательного процесса.

**Поддержка и развитие материально-технической базы, положительная динамика развития.**

Мероприятия, направленные на развитие воспитания позволят повысить занятость детей и подростков в свободное от занятий время, что приведет к снижению подростковой преступности, обеспечит их более успешную социализацию, развитие творческих, спортивных способностей, лидерских качеств.

Одним из социальных эффектов реализации Программы станет улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса, выражающееся в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития.

Важным социальным эффектом реализации мероприятий Программы станет создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление педагогических кадров в общей системе образования.

**Критерии усвоения Программы дополнительного образования учащимися**

Виды тестов	балл	Количество лет												
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Бег 30 м. (сек)	5	5.7	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	6.1	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.50	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.10	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	7.00	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	135	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	125	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11