

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
протокол
№ 2 от 30.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 21.07 2025 г. № 4709/3
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
Ю.Г. Ромашкина
Ю.Г. Ромашкина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная борьба 7-11 лет»

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации программы: 2 года
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования Сидоров Ю.Д.

г. Самара, 2025

Аннотации к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба 7-11 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через средства обучения спортивной борьбе.
Контингент обучающихся	7 - 11 лет
Продолжительность реализации программы	2 года
Режим занятий	занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа, 3 раза в неделю.
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная, групповая
Краткое содержание	овладение техникой и тактикой спортивной борьбы грэпплинг. воспитание качеств личности: - умение мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации; - проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.
Ожидаемый результат	- выполнять основные двигательные умения необходимые в Спортивной борьбе; - выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц); - выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие и длинные дистанции); - организовывать и проводить подвижных игр; - выполнять техники подготовительных упражнений в Спортивной борьбе; - соблюдать правила техники безопасности по виду спорта Спортивная борьба в физкультурных и спортивных мероприятиях; - выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	8
3. Содержание программы	11
4. Ресурсное обеспечение программы	23
5. Контроль и оценка освоения программы	27
6. Литература	31
7. Приложения	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба 7-11 лет» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р).

10. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Программа составлена с учетом разновидностей спортивной борьбы: в дисциплине «грэпплинг».

Дисциплина «грэпплинг» - это объединённая борьба, в которой учтены

все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов. В грэпплинге больше разрешенных технических действий, чем в других видах борьбы:

- В дзюдо можно выиграть, бросив соперника на спину, в грэпплинге за бросок дают баллы, а поединок продолжается в партере до сдачи. Также, в дзюдо нет болевых приёмов на ноги, в грэпплинге они разрешены.
- В самбо запрещены удушающие приемы, в грэпплинге применяются множество удушающих техник из любого положения.
- В греко-римской и вольной борьбе дают победу за туше. Борцы находясь в партере часто поворачиваются спиной к сопернику. В грэпплинге лежа на спине можно задушить соперника или сделать болевой прием, а поворачивание к сопернику спиной грозит удушением.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» дисциплина – грэпплинг» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной борьбы в дисциплине «грэпплинг».

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия спортивной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов и прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для самореализации детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по спортивной борьбе.

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности обучающихся средствами занятий спортивной борьбой.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- познакомить учащихся с историей борьбы, основными видами борьбы и их спецификой;
- обучить теоретическим основам грэпплинга: познакомить с терминологией грэпплинга, правилами и тактикой ведения поединка, правилами соревнований;
- познакомить учащихся с основными видами захватов и стоек при борьбе стоя и с принципом кустового метода наработки и развития техники;
- обучить техническим действиям грэпплинга: иметь представление о технике грэпплинга, проводить приемы на соответствующем уровне; познакомить учащихся со спецификой основных положений в партере.

2. Развивающие:

- развивать физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- сформировать у учащихся системное (диалектическое) представление о борьбе грэпплинг.

3. Воспитательные:

- формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы:

- систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более сжато как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:
- метод интенсивного обучения, когда обучающемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций, особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет.

Однако, для каждой возрастной группы необходим соответствующий подход. Он заключается прежде всего в объемах физической нагрузки, продолжительности занятий и глубине изучения технических действий. Также стоит отметить, что по рекомендации различных объединений носит не только возрастной характер, также есть довольно существенные ограничения в зависимости от уровня подготовленности и половым различиям. Примером

таких ограничений может служить частый запрет применения отдельных упражнений: скручивание пятки, удушающие приемы со значительным воздействием на шею и т.д. Еще одним неременным видом ограничений могут являться запрет на выполнение ряда гимнастических упражнений (подъем разгибом) и разминочных упражнений (борцовский мост без страховки руками).

В возрастной категории с 7 до 11 лет внимание детей значительно рассеяно, возникает потребность интенсивной двигательной активности, координация движений затруднена.

Порядок приема обучающихся:

В учреждение принимаются все желающие в возрасте достигшем 7 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Группы смешанные как по половому, так и по возрастному признаку. Возраст детей в группах: 7-11 лет;

Наполняемость в группах 10 – 15 человек.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года.

Форма и режим занятий

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Режим занятий для детей и подростков 7-11 лет:

1-2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, 216 часов в год, общее количество часов по программе 432 часа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

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 с техническим арсеналом спортивной борьбы – грэпплинг, развития у них спортивных качеств борца.

Ожидаемые результаты и формы их проверки

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании 1 года обучения обучающиеся:

- будут иметь представление об истории, этикете и правилах грэпплинга;
- будут понимать теоретические основы грэпплинга: терминологию грэпплинга, правила и тактику ведения поединка, правила соревнований;

будут владеть техническими приемами грэпплинга на базовом уровне;
будут иметь представление о бросковой технике и технике борьбы в партере;
будут уметь выполнять приемы с партнером;
будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки.
будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью;
будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании 2 года обучения обучающиеся:
будут иметь представление об основных видах захватов и стоек при борьбе стоя;
будут иметь представление о специфике основных положений в партере;
будут владеть техническими приемами грэпплинга на начальном уровне;
будут иметь более широкое представление о бросковой технике и технике борьбы в партере;
будут знать основные болевые и удушающие приемы руками и ногами;
будут уметь выполнять приемы с партнером;
будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки.
будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) на столько, чтобы выполнять основные гимнастические упражнения в паре;
будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью на уровне привычек.
будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни на уровне привычек.

Педагогический мониторинг позволяет отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от года занятий) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы «Спортивная борьба» дисциплина «грэпплинг» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

11.ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- формирование коммуникативных навыков через налаживание межличностных отношений в объединении;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта, через формирование и развитие личностных отношений к занятиям
- воспитание выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, через объяснение понятий о здоровом образе жизни, понимание вредных привычек.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при

реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
-------	-------------------------------	------------------	-------	---

1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11. на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодние соревнования	25.12. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.
5.	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты. Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты	08.03. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Веселые старты.	1.06. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

12.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Учебный план

№	Разделы	1 год	2 год	Всего
	<i>Часы</i>	6	6	
I	Теоретические занятия	6	6	12

II	Практические занятия	210	210	420
1.	Общая физическая подготовка	50	50	100
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	60
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы	100	103	103
4.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	18	18	36
5.	Подвижные и спортивные игры	12	9	21
	Всего часов	216	216	432

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретические занятия	6	-	6
1.1.	Вводное занятие	0,5	-	0,5
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1
1.3.	Гигиена, закаливание. Питание и режим борца	1	-	1
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1
1.5.	Психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1
1.6.	Правила соревнований по спортивной борьбе – грэпплинг	1	-	1
1.7.	Просмотр и анализ соревнований	0,5	-	0,5
II	Практические занятия	67	143	210
2.1.	Общая физическая подготовка	10	40	50
2.1.1	Легкоатлетические упражнения	2	8	10
2.1.2	Упражнения тяжелой атлетики	2	8	10
2.1.3	Акробатика	2	8	10
2.1.4	Общеразвивающие упражнения	2	8	10
2.1.5	Упражнения на развитие гибкости	2	8	10
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	20	30
2.2.1	Упражнения на развитие скорости реакции	2	3	5

2.2.2	Упражнения на развитие мышц ног	2	4	6
2.2.3	Упражнения на развитие мышц спины	2	4	6
2.2.4	Группировки	2	3	5
2.2.5	Упражнения на развитие силы	2	6	8
2.3.	Техника и тактика	40	63	103
2.3.1	Положения в партере	4	6	10
2.3.2	Приемы в стойке	4	6	10
2.3.3	Приемы в партере	4	6	10
2.3.4	Совершенствование бросков	4	6	10
2.3.5	Уход от захвата	4	6	10
2.3.6	Тактика защиты	4	6	10
2.3.7	Тактика нападения	4	6	10
2.3.8	Техника болевых приемов	4	7	11
2.3.9	Техника удушающих приемов	4	7	11
2.3.10	Техника ударов	4	7	11
2.4.	Подготовка к соревнованиям и контрольным нормативам	4	14	18
2.4.1	Тренировочные схватки, выполнение контрольных упражнений	2	10	12
2.4.2	Создание нестандартных ситуаций в момент поединка	2	4	6
2.5.	Подвижные и спортивные игры	3	6	9
2.5.1	Подвижные игры	1	2	3
2.5.2	Командные спортивные игры	1	2	3
2.5.3	Эстафеты	1	2	3
	ВСЕГО	73	143	216

2 год обучения

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретические занятия	6	-	6
1.1.	Вводное занятие	0,5	-	0,5
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1
1.3.	Гигиена, закаливание. Питание и режим борца	0,5	-	0,5
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0,5	-	0,5
1.5.	Психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1
1.6.	Правила соревнований по спортивной борьбе – грэпплинг	1	-	1
1.7.	Просмотр и анализ соревнований	0,5	-	0,5
1.8.	Первая медицинская помощь	1	-	1

II	Практические занятия	67	143	210
2.1.	Общая физическая подготовка	10	40	50
2.1.1	Бег	2	8	10
2.1.2	Рывковые упражнения тяжелой атлетики	2	8	10
2.1.3	Акробатика с усложнением	2	8	10
2.1.4	Общеразвивающие упражнения с увеличением амплитуды	2	7	9
2.1.5	Упражнения на развитие гибкости	2	7	7
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	33	43
2.2.1	Упражнения на развитие скорости реакции	2	7	9
2.2.2	Упражнения на развитие мышц ног	2	8	10
2.2.3	Упражнения на развитие мышц шеи и спины	2	8	10
2.2.4	Группировки	2	4	6
2.2.5	Упражнения на развитие концентрации	2	6	8
2.3.	Техника и тактика	16	76	92
2.3.1	Техника комбинированных приемов во время поединков	4	19	23
2.3.2	Совершенствование приемов борьбы в стойке	4	19	23
2.3.3	Совершенствование приемов борьбы в партере	4	19	23
2.3.4	Совершенствование бросков и освобождения от захвата	4	19	23
2.4.	Подготовка к соревнованиям и контрольным нормативам	4	15	19
2.4.1	Тренировочные схватки, выполнение контрольных упражнений	2	10	12
2.4.2	Отработка связок во время ведения схватки	2	5	7
2.5.	Подвижные и спортивные игры	2	6	8
2.5.1	Подвижные игры	0,5	2	2,5
2.5.2	Командные спортивные игры	0,5	2	2,5
2.5.3	Эстафеты	1	2	3
	ВСЕГО	73	143	216

Содержание программы 1 года обучения

Задачи:

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике спортивной борьбы.
2. Сформировать умение ставить новые задачи в сотрудничестве с

педагогом, учитывать разные мнения и интересы, развивать интерес к занятиям спортивной борьбой.

3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям спортивной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений.

Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Правила поведения на занятиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим занятий

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с техникой бега, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 2.1.2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Укрепление на увеличение мышечной массы

Теория: Упражнения на развитие силы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышц спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для развития мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Терминология выполнения упражнений на координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 2.3.4. Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 2.3.5. Броски «зацеп изнутри»

Теория: Поэтапный разбор броска «зацеп изнутри».

Практика: Практическое освоение броска «зацеп изнутри».

Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 2.3.7. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом

в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 2.4.2. Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции.

Тема 2.4.3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям и контрольным упражнениям

Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема 2.5.2. Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («зацеп изнутри», бросок через бедро и др.)

Тема 2.5.3. Тренировочные схватки

Практика: Аккуратные тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в спаррингах.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических

действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

2.8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача контрольных нормативов, тестирования).

Содержание программы 2 года обучения

Задачи 2-го года обучения:

1. Совершенствование знаний, умений и навыков спортивной борьбы, полученных на 1 году обучения.

2. Формировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

3. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Теория: Определение понятия «физическое развитие».

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

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: 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.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: 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.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе - грэпплинг

Теория: 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. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Поднимание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в спортивной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладение обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (бросок через грудь, «зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор. Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Стратегия и тактика игры.

Практика: Отработка техники. Игра.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям и контрольным нормативам

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Особо внимательное проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во

время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Теория: Методика внесения корректировок входе схватки.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательная-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Соборания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

13.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Методическое обеспечение программы

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).
2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).
3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).
4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности,

обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал).

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.

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

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

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной 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 занятия). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими 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 выносливости 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 комплексные учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное количество 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 обучающихся.

На занятия в основном используется групповой метод, в более старшем возрасте возможно применение индивидуального и индивидуально-группового метода с обучающимися 3 года, а также имеющими опыт самостоятельных занятий.

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

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

Основные средства тренировочных воздействий

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).

2. Общеразвивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).

3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).

3. Специальная физическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка.

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится на части. В начальной части тренировки (15-30 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (30-45). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное 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, 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 осязаемого 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 соперниками.

При решении задач по сплочению 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). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортзал размером не менее 7,5 х 4,5 м. с борцовским покрытием;
- гимнастические маты;
- турник (перекладина);
- манекены.

4.3 Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей

профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023).

14. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 м со старта;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
4. Прыжок в длину с места;
5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м;
6. Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
7. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех обучающихся. Результаты заносят в протокол контрольных испытаний.

Краткая инструкция по проведению тестирования.

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - это эффективное упражнение, для выполнения которого нужно принять упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Затем, сгибая руки, нужно коснуться грудью пола, а затем разгибая руки, вернуться в исходное положение, фиксируя его на секунду.

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) - предполагает выполнение наклона вперед, при этом ноги выпрямлены, а ступни параллельны и находятся на ширине 10-15 см. Первоначально выполняется два предварительных наклона, затем один

максимальный, который фиксируется на 2 секунды. На гимнастической скамье результат измеряется в сантиметрах, где значение выше уровня скамьи обозначается знаком "-", а ниже - знаком "+".

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м - включает несколько ключевых этапов: подготовка, исходное положение, выполнение броска и анализ ошибок. Метание выполняется с обозначенной линии, а цель - закрепленный гимнастический обруч диаметром 90 см, нижний край которого находится на высоте 2 метра от пола. Упражнение выполняется из 5 попыток.

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

6. Подъемы ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке – это упражнение, которое помогает укрепить мышцы живота, спины и рук, а также улучшить гибкость. Вот подробная методика выполнения:

Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: врачебный и педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

Врачебный контроль – это обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок.

Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шей и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

ЧСС (уд/мин.)	Направленность
---------------	----------------

100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость, сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

В тренировочном процессе применяются функциональные нагрузки разной интенсивности

Интенсивность	Частота сердечных сокращений
Максимальная	180 и больше
Большая	174-156
Средняя	150-132
Малая	126-108

Педагогический контроль - это обследования, проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля за физической подготовленностью обучающихся является тестирование, система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Полученное в ходе измерений числовое значение – результат тестирования. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализируются результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществляется систематический контроль за уровнем усвоения программы. Основные виды контроля: текущий и этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической,

физической, тактической подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения, зачетные занятия, диагностика, тесты.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий.

Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки;
- тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

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

Определяем общую сумму баллов согласно шкале уровней.

Пример: уровень воспитанности — 8 пунктов.

$8 \times 3 = 24$ максимальное количество баллов.

Делим на три уровня воспитанности.

- 0 - 8 низкий уровень;
- 9 - 16 средний уровень;
- 17 - 24 высокий уровень.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.

8. Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1971.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;

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

Приложение 2

Подготовка и участие в соревнованиях.

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

Зачетные требования.

По общей физической подготовке:

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

По специальной физической подготовке:

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

По технико-тактической подготовке:

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

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок педагога дополнительного образования.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

Приложение 3

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
Длительность упражнения	3-8 с.	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допустить интенсификации процессов анаэробного гликолиза
Интервалы отдыха	2-4 мин	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
Количество серий в одной	10-40	Предельное количество серий тренировки ограничивается запасами гликогена
Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируются скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Приложение 4

Упражнения на развитие двигательных способностей

1. Двигательно-координационные способности.

Челночный бег 3 x 10 м.

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

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (9-11 лет).

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

3. Сила.

Подтягивание в висе (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

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

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

4. Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

- для мальчиков 9-10 лет – 300 м - для мальчиков 10-11 лет – 500 м

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

5. Мышечная выносливость. Поднимание туловища.

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

6. Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места.

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

7. Скоростные способности. Бег 30 метров.

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

После проведения тестирования оформляется протокол. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах.

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

Примерный учебный план график

	1 год обучения									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	1		1		1	1	1		1	6
2. Практические занятия										0
ОФП	6	6	5	6	5	5	5	6	6	50
СФП	3	4	3	3	3	4	4	3	3	30
Техническая подготовки	7	6	7	6	6	7	7	7	7	60
Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	4	4	4	4	40
Подвижные/спортивные игры	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12
Контрольные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

<i>Итого часов:</i>	24	24	23	23	23	23	23	24	23	210
<i>Всего часов:</i>	25	24	24	23	24	24	24	24	24	216

	2 год обучения									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>										
<i>Итого часов:</i>	1		1		1	1	1		1	6
<i>2. Практические занятия</i>										0
<i>ОФП</i>	6	6	5	6	5	5	5	6	6	50
<i>СФП</i>	3	4	3	3	3	4	4	3	3	30
<i>Техническая подготовки</i>	7	6	7	6	6	7	7	7	7	60
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	5	5	5	5	5	5	4	43
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<i>Контрольные упражнения</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<i>Итого часов:</i>	23	24	23	23	22	24	24	24	23	210
<i>Всего часов:</i>	24	24	24	23	23	25	25	24	24	216

Контрольные нормативы (мониторинг)

(7-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы общей физической подготовке						
Бег 30 м	7,0	6,8	6,6	7,2	7,0	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	8	10	4	6	8
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2	3	4	1	2	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+2	+3	+3	+4	+5
Прыжок в длину с места	105	115	125	100	100	120
Нормативы специальной физической подготовки						
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	2	3	4	2	3	4
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (с)	10	12	14	8	10	12

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы общей физической подготовке						
Бег 30 м	6,8	6,4	6,2	7,0	6,8	6,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	10	12	6	8	10
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	3	4	5	2	3	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2	+3	+4	+4	+5	+6
Прыжок в длину с места	115	125	135	110	120	130
Нормативы специальной физической подготовки						
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	3	4	5	3	4	5
Стоя росно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (с)	12	14	16	10	12	14