

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
название детского объединения
«Вольная борьба»

Направленность: физкультурно-спортивный

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Уровень: стартовый

Автор -составитель:
Нанзатов Виктор Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023

Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3.	Содержание программы	6
II.	Комплекс организационно педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	10
	Список литературы	11

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей, а также опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну. Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку. Таким образом, вольную борьбу можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Отличительные особенности программы

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся. В программе используются методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся. Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержания на я принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой. Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и

стойке в пропорции 3:1. Основой отбора учебного материала должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, при систематических занятиях вольной борьбой создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия вольной борьбой можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. Большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей. Уровни сложности программы: 1 год обучения - стартовый уровень (на данном уровне проводится ознакомление учащихся с программой, уделяется акцент общей физической подготовке, работа направлена на изучение учащимися базовых навыков и приёмов программы) 2-3 год обучения - базовый уровень (данный уровень направлен на совершенствование навыков учащихся, выполнение спортивных разрядов и спортивных нормативов.).

Вид программы: Модифицированная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Возрастная категория учащихся: 7-17 лет. Количественный оптимальный состав группы – до 15 человек. Для зачисления в группу учащихся необходимы: заявление от родителей и справка об отсутствии медицинских противопоказаний от участкового врача.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Младшие школьники: 7- 9 лет

Средние школьники: 10 – 13 лет

Старшие школьники: 14 - 16 лет

Юноши: 17 - 18 лет

Срок и объем освоения программы:

Даты начала и окончания учебного года: с 1 сентября 2023 по 31 мая 2024 г, 3 года, 972 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 1 гр. 144 часов, 2 гр. 180 часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 1 гр. 144 часов, 2 гр. 180 часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 1 гр. 144 часов, 2 гр. 180 часов.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные, групповое обучение, индивидуальное обучение, 2 группы первого года обучения, 2 группы второго года обучения, 2 группы третьего года обучения.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Согласно КУГ	По 9 часов в неделю; Две группы	По 9 часов в неделю; Две группы	По 9 часов в неделю; Две группы

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	324 часов в год.	324 часов в год.	324 часов в год.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни посредством обучения вольной борьбе.

Образовательные задачи:

Обучающие (предметные):

- познакомить с историей и особенностями вольной борьбы;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники вольной борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Воспитательные (личностные):

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям вольной борьбой и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

Развивающие (метапредметные):

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

Ожидаемые результаты:

1-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

2-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

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

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

3-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

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

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Сформированы: навыки ведения схватки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

Цель: привлечение обучающихся к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

№	Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная: Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опрос
2	Режим и питание	2	2		Теорет.занят.Беседа
3	Основы методики проведения разминок	3	3		Открыт.урок
4	История развития вольной борьбы	2	2		Теорет.занят.Беседа
5	Строевые упражнения	10		10	Практич.занят.
6	ОРУ без предметов	10		10	Практич.занят.
7	ОРУ с предметами	10		10	Практич.занят.
8	Упражнения с отягощениями	11		11	Практич.занят.
9	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Практич.занят.
10	Акробатические упражнения	20		20	Практич.занят.
11	Простейшие формы борьбы	30		30	Практич.занят.
12	Упражнения для укрепления моста	10		10	Практич.занят.
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	10		10	Практич.занят.
14	Упражнение с партнером	2		2	Практич.занят.
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	10		10	Практич.занят.
16	Инструкторская практика	2		2	Теоретич.занят.
17	Соревнования и выступления	1		1	Посещен.соревн. и соревнование.
Итого		144	8	136	

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса вольной борьбы. Этикет в вольной борьбе. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления вольной борьбы.

ТЕОРИЯ: Сам термин вольная борьба возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. В Англии.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 4. Стойки и положения в вольной борьбе.

ТЕОРИЯ: В вольной борьбе термин стойка означает положение нижней и верхней части тела, бедер ног, рук и головы. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема.

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
 - Спортивная борьба в России.
 - Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
 - Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
 - Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере

Бросок мельница
Бросок кочерга
Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание
Бросок обвивы
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

5. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

Цель: привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опрос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Беседа
3	Основы методики проведения разминок	2	2		Открыт.урок
4	История развития вольной борьбы	1	1		Теорет.занят.Беседа
5	Строевые упражнения	4		4	Практич.занят.
6	ОРУ без предметов	4		4	Практич.занят.
7	ОРУ с предметами	4		4	Практич.занят.
8	Упражнения с отягощениями	4		4	Практич.занят.
9	Упражнения на гимнастических снарядах	5		5	Практич.занят.

10	Акробатические упражнения	20		20	Практич.занят.
11	Простейшие форму борьбы	30		30	Практич.занят.
12	Упражнения для укрепления моста	20		20	Практич.занят.
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	30		30	Практич.занят.
14	Упражнение с партнером	10		10	Практич.занят.
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	4		4	Практич.занят.
16	Инструкторская практика	2		2	Теоретич.занят.
17	Соревнования и выступления	2		2	Посещен.соревн. и соревнования.
Итого		144	5	139	

Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)

2. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
 - Спортивная борьба в России.
 - Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
 - Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
 - Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

3. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

5. **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

6. **ТТМ.** Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере

Бросок мельница
Бросок кочерга
Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание
Бросок обвив
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

7. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

7. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Учебный план 3 года обучения (продвинутый уровень)

Цель: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опр ос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Бесе да
3	Основы методики проведения разминок	2	2		Открыт.урок
4	История развития вольной борьбы	1	1		Теорет.занят.Бесе да
5	Строевые упражнения	2		2	Практич.занят.
6	ОРУ без предметов	2		2	Практич.занят.
7	ОРУ с предметами	3		3	Практич.занят.
8	Упражнения с отягощениями	2		2	Практич.занят.
9	Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Практич.занят.
10	Акробатические упражнения	10		10	Практич.занят.

11	Простейшие форму борьбы	20		20	Практич.занят.
12	Упражнения для укрепления моста	30		30	Практич.занят.
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	40		40	Практич.занят.
14	Упражнение с партнером	20		20	Практич.занят.
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	4		4	Практич.занят.
16	Инструкторская практика	1		1	Теоретич.занят.
17	Соревнования и выступления	3		3	Посещен.соревн. и соревнования.
Итого		144	5	139	

Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень)

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Упражнения на гибкость «Борцовский мост». Правила обладания кушака «Борцовская стойка».

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере
Бросок мельница
Бросок кочерга
Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание

Бросок обвивы
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

5. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по национальной борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 группа 1 года обучения

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.2023	09.00-10.00	Теория	1	Вводная: Гигиена и врачебный контроль	Динамо	Беседа, опрос
2	Сентябрь	04.2023	09.00-11.00	теория	2	Режим и питание	динамо	Беседа, опрос
3	сентябрь	08.2023	09.00-12.00	теория	3	Основы методики проведения разминок	динамо	Открытый урок

4	сентябрь	11.2023	09.00-11.00	теория	2	История развития национальной борьбы	динамо	Беседа опрос
5	сентябрь	15.2023	09.00-11.00	практика	2	Строевые упражнения	динамо	показ
6	сентябрь	18.2023	09.00-11.00	Практика	2	Строевые упражнения	динамо	Показ, наблюдение
7	сентябрь	22.2023	09.00-11.00	Практика	2	Строевые упражнения	динамо	Показ, наблюдение
8	сентябрь	25.2023	09.00-11.00	Практика	2	Строевые упражнения	динамо	наблюдение
9	сентябрь	29.2023	09.00-11.00	Практика	2	Строевые упражнения	динамо	наблюдение
10	октябрь	02.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ без предметов	динамо	Показ, наблюдение
11	октябрь	06.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ без предметов	Динамо	Показ, наблюдение
12	Октябрь	09.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ без предметов	Динамо	Показ, наблюдение
13	Октябрь	13.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ без предметов	Динамо	Показ, наблюдение
14	Октябрь	16.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ без предметов	Динамо	Наблюдение
15	октябрь	20.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ с предметами	динамо	наблюдение
16	октябрь	23.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ с предметами	Динамо	Показ, наблюдение
17	октябрь	27.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ с предметами	Динамо	Показ, наблюдение
18	октябрь	30.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ с предметами	Динамо	Показ, наблюдение
19	ноябрь	03.2023	09.00-11.00	Практика	2	ОРУ с предметами	Динамо	Наблюдение
20	ноябрь	06.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения с отягощениями	динамо	наблюдение
21	ноябрь	10.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения с отягощениями	Динамо	Показ, наблюдение
22	ноябрь	13.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения с отягощениями	Динамо	Показ, наблюдение
23	ноябрь	17.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения с отягощениями	Динамо	Показ, наблюдение
24	ноябрь	20.2023	09.00-12.00	Практика	3	Упражнения с отягощениями	Динамо	Показ, наблюдение
25	ноябрь	24.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения на гимнастических снарядах	Динамо	Наблюдение
26	ноябрь	27.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения на гимнастических снарядах	динамо	наблюдение

27	декабрь	01.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения на гимнастических снарядах	Динамо	Показ наблюдение
28	декабрь	04.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения на гимнастических снарядах	Динамо	Показ наблюдение
29	декабрь	08.2023	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения на гимнастических снарядах	Динамо	Показ
30	декабрь	11.2023	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Показ
31	декабрь	15.2023	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Показ наблюдение
32	декабрь	18.2023	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Наблюдение
33	декабрь	22.2023	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Показ наблюдение
34	декабрь	25.2023	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Показ наблюдение
35	декабрь	29.2023	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Наблюдение
36	январь	12.2024	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Наблюдение
37	январь	15.2024	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Наблюдение
38	январь	19.2024	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Наблюдение
39	январь	22.2024	09.00-11.00	Практика	2	Акробатические упражнения	Динамо	Наблюдение
40	январь	26.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ
41	январь	29.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
42	февраль	02.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
43	февраль	05.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
44	февраль	09.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
45	февраль	12.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
46	февраль	16.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
47	февраль	19.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
48	февраль	26.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
49	март	01.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение

50	март	04.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
51	март	11.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Наблюдение
52	март	15.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Наблюдение
53	март	18.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
54	март	22.2024	09.00-11.00	Практика	2	Простейшие формы борьбы	Динамо	Показ наблюдение
55	март	25.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения для укрепления моста	Динамо	Показ наблюдение
56	март	29.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения для укрепления моста	Динамо	Показ наблюдение
57	апрель	01.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения для укрепления моста	Динамо	Наблюдение
58	апрель	05.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения для укрепления моста	Динамо	Наблюдение
59	апрель	08.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения для укрепления моста	Динамо	Показ наблюдение
60	апрель	12.2024	09.00-11.00	Практика	2	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	Динамо	Показ наблюдение
61	апрель	15.2024	09.00-11.00	Практика	2	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	Динамо	Показ наблюдение
62	апрель	19.2024	09.00-11.00	Практика	2	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	Динамо	Показ наблюдение
63	апрель	22.2024	09.00-11.00	Практика	2	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	Динамо	Наблюдение
64	апрель	26.2024	09.00-11.00	Практика	2	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	Динамо	Наблюдение
65	май	03.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнение с партнером	Динамо	Показ наблюдение
66	май	06.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения самостраховки и страховки партнера	Динамо	Показ наблюдение
67	май	13.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения самостраховки и страховки партнера	Динамо	Показ наблюдение

68	май	17.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения самостраховки и страховки партнера	Динамо	Показ наблюдение
69	май	20.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения самостраховки и страховки партнера	Динамо	Показ наблюдение
70	май	24.2024	09.00-11.00	Практика	2	Упражнения самостраховки и страховки партнера	Динамо	Наблюдение
71	май	27.2024	09.00-11.00	Теория	2	Инструкторская практика	Динамо	Опрос беседа
72	май	31.2024	09.00-10.00	практика	1	Соревнования и выступления	Посещение соревнований	Смотр соревнований
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				144			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Оборудованный спортивный зал (ковёр, турник, мячи, скакалки, гимнастическая стенка, канат, свисток, секундомер).
Информационное обеспечение Ссылки:	-аудио - видео - фото
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования детей и взрослых Нанзатов В.В. без категории
Методическое обеспечение программы	Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования)

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- **Формами аттестации являются:**
- Наблюдение
- Тестирование
- Сдача контрольных нормативов (тестов) по видам спорта
- Выступление на официальных соревнованиях
- Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
-------------------------------------	----------

Предметная диагностика: Уровень способностей детей	разработан тренером-преподавателем ПДО
Личностная диагностика: Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП)
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
8. Типовое положение Госкомспорта РФ «Об учреждениях дополнительного образования спортивных школ всех видов и типов» от 29 июня 1993 г.
9. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов./Каз.гос.пед.ун-т.-Казань,2013.
10. Бауэр В.Г. Организация контроля педагогической работы спортивных школ.- Минск: Изд-во «Скарына»,2010.
11. Белчев Г., Васильев К., Сахабутдинов М. Практикум по физическому воспитанию для ветеринарных учебных заведений / Казан. гос. акад. вет. медицины им. Н.Э. Баумана.-Казань,2002.
12. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов. – М: ФиС,2006.
13. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба .- М: ФиС,2009.
14. Родионов А.В. Психология спортивного поединка.- М: ФиС,2010.
15. Сахабутдинов М.М. Татар корэше. - Казань: Тат.кн. изд-во,2001.
16. Соркизов- Серазини И.Ш. Спортивный массаж. - М:ФиС,2003.
17. Хайруллин Р.А. Разминка в спорте / Каз.фин.- эконом. Ин-т.-Казань,2002.
18. Чульмаков Е.М. и др. 100 уроков борьбы самбо.- М: ФиС,2006.
19. Ахмадиев М.Г.- начальник упр. М- ва по делам молодежи и спорту РТ. мастер спорта, канд.физ.-мат. наук;2015.

20. Мустафин М.Г.- доц. Каф. Физ. КГУКИ, канд. биол. наук;2010.
21. Файзуллин Р.Н- ст. преподаватель Кам. гос. ин-та физ. культуры, мастер спорта по нац. борьбе РФ; 2016.

Для учащихся:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
5. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
8. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2003г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2005г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.
11. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2001г
12. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 1999г.
13. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
14. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

1. Быстрота

Челночный бег 3 x 10 м.

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

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

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

Б. Из положения стоя. (11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

3. Сила.

Подтягивание в висе (мальчики).

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

Подтягивание на низкой перекладине из вися 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 вися лежа около 30 градусов.

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

4. Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

– для мальчиков 7-10 лет – 300 м

- для мальчиков 11-12 лет – 500 м
- для мальчиков 13-14 лет – 1000 м
- для юношей 15-16 лет – 2000 м

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

5. Мышечная выносливость.

Поднимание туловища.

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

6. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места.

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

7. Скоростные способности.

Бег 30 метров.

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

После проведения тестирования оформляется протокол и уровень физической подготовленности оценивается в баллах.

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

Нормативы по СФП

Забегания на мосту

- высокий уровень — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- средний уровень — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- низкий уровень — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- высокий уровень — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- средний уровень — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- низкий уровень — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- высокий уровень — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- средний уровень — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- низкий уровень» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук. Кувырок вперед, подъем разгибом
- высокий уровень — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- средний уровень — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- низкий уровень — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025