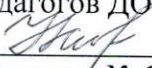




**ГБОУ «Дятьковская кадетская школа
имени Героя Советского Союза И.А. Кашина»**

Рассмотрено/принято на заседании М/О воспитателей и педагогов ДО  Н.В. Барбосова Протокол № 1 от 26.08.2020 г.	Согласовано зам. директора по ВР  Т. В. Фомина 25.09.2020 г.	Утверждено Директор  И.М. Никольская Приказ № 111 от 31.08.2020 г.
---	--	--



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:
Ващейкин Д.Н.,
педагог дополнительного образования

г. Дятьково
2020

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба», имея физкультурно-спортивную направленность,

Нормативно-правовая основа

1) Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4) Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8) Устав ГБОУ «Дятьковская кадетская школа»

9) Учебный план ГБОУ «Дятьковская кадетская школа имени Героя Советского Союза И.А. Кашина» на 2020-2021 учебный год (приложение 1)

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям единоборствами и общей культуры личности подрастающего поколения.

Уровень усвоения – общекультурная, базовый

Актуальность данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила,

гибкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Все это обеспечивает военная подготовка. Физическое воспитание через воинские науки использовалось всегда, так как они обеспечивают всестороннее физическое и духовное развитие человека и предназначены для обучения выживанию в любых условиях. Единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировала в себе многообразные естественные физические движения, сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

Новизна программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами единоборств. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Номо Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр, ученики средних классов способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику борьбы.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для уроков физической культуры в среднем и старшем звене (в разделах единоборств и гимнастики), так и для работы секции спортивной борьбы в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении

технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий единоборствами.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах. Большинство специалистов в области спортивных единоборств сталкиваются с проблемой на борьбу, с которой уходит большое количество сил и времени, а именно на рекомендуемый возраст для занятий — с 10 лет.

Преимущественное двигательное качество борца — ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Можно развивать ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, упражнений с предметами и спортивной гимнастики, но в единоборстве с другим человеком это мало поможет, необходимы свои специфические упражнения. Кроме того рваный ритм движений, где полная остановка переходит в моменты с предельными скоростями движений, большая скоростно-силовая направленность и специфические виды выносливости — всё это не делают занятия единоборствами общедоступными. Подход к занятиям единоборствами у нас в стране не соответствует спросу. Количество занимающихся единоборствами у нас в стране по статистическим данным превышает миллион человек, давайте посмотрим, какое место занимают единоборства в школьных программах по физической культуре. В программах А.П. Матвеева и В.И. Ляха единоборствам в виде спортивной борьбы (греко-римской и вольной) отводится место только в старших (7-11) классах. В программах дополнительного образования занятия спортивными единоборствами можно начинать с 10 летнего возраста. Вот и приходят в секции борьбы дети, у которых сформирована ловкость (но не для борьбы), у них многое не получается и они бросают занятия так и не добившись каких-либо успехов. Многие педагоги дополнительного образования идут на хитрости и всеми правдами и неправдами набирают детей 6-7 летнего возраста, чтобы хоть как-то устранить этот пробел. За рубежом картина немного иная — в некоторых странах элементам единоборств начинают учить с 3-5 летнего возраста (Япония, Франция, Бельгия, Великобритания и др.), при этом задействуют для этих целей лучших педагогов в этой области. В Японии занятия дзюдо введены в школьную программу с 1952 года. Там же разработаны методики физической подготовки детей такого маленького возраста на основе игрового и имитационного метода, что даёт очень хорошие результаты. Необходимо

менять подход и у нас, данная программа попытка изменений в подходе к данной проблеме.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами программы являются:

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.

2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.

3. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.

4. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.

5. Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам.

6. Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.

7. Отбор перспективных учащихся в спортивные секции.

Адресат программы – кадеты ГБОУ «Дятьковская кадетская школа» в возрасте 11 – 17 лет.

Программа состоит из четырёх этапов:

1. Первый этап (1-ый год — 11 лет). На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают основы гигиены занятий ФКиС, правила рационального питания. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.

2. Второй этап (2-ой год — 12-13 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков. В процессе занятий учащиеся узнают правила рационального питания, строение и функции организма человека. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки, взаимопомощи и самоконтроля во время занятий.

3. Третий этап (3-ий год — 14-15 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам; изучение игровых тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают историю возникновения и развития самбо и дзюдо, основы оказания первой медицинской помощи. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах

в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке.

4. Четвёртый этап (4-ый год — 15-17 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам; изучение тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают правила занятий спортом и основы спортивного режима. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке. Подготавливаются к возможному переходу в группы начальной спортивной подготовки по различным видам единоборств.

Срок реализации программы — 4 года.

Режим занятий — 1 (3) раза в неделю по два часа — 70 (210) часов в год.

Формы занятий используемые в процессе реализации программы: урочные (по теории и основам знаний); практические занятия урочного, соревновательного, спортивно-рекреационного типа.

Формы подведения итогов реализации программы — открытые занятия, показательные выступления, мастер – классы, участие в соревнованиях разных уровней.

Требования к уровню подготовки кадет по данной программе.

Обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- правила безопасности при занятиях ФКиС и единоборствами в частности;
- основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие Правила соревнований их терминологию;
- устройство и работу организма человека;
- основы техники выполнения двигательных действий.

УМЕТЬ:

- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;

- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- приёмы самостраховки.

Способы проверки результатов — сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Возможен приём на обучение в соответствующую группу и год по сданным нормативам ОФП и СФП.

Учебно-тематический план

Распределение программного материала по годам обучения

№	Разделы и темы	Количество часов по годам обучения	
		1	2-4
1	Правила безопасности на занятиях	1	2
2	История возникновения и развития вольной борьбы		
3	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь		3
4	Гигиена занятий	2	2
5	Самоконтроль		
6	Биология человека и основы здорового образа жизни	1	
7	Правила соревнований		10
8	Общая физическая подготовка	18	65
9	Подвижные игры*	14	33
10	Специальная физическая подготовка	10	10
11	Акробатика**	13	10
12	Техническая подготовка	3	105
13	Самостраховка	6	5
14	Тактическая подготовка		12
15	Психологическая подготовка		2
16	Контрольные испытания	2	2
	ИТОГО	70	210

Содержание программы

1. Правила безопасности на занятиях

Теоретические занятия

Правила безопасного поведения во время занятий ФКиС. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.

2. Гигиена занятий

Теоретические занятия

Личная гигиена человека уход за кожей, ногтями и волосами. Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Гигиена питания занимающегося спортом. Гигиена места для занятий физической культурой и спортом. Гигиена занятий единоборствами.

3. Биология человека и основы здорового образа жизни

Теоретические занятия

Понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни и их составляющие. Части человеческого тела. Рацион питания человека. Отсутствие болезней как необходимое условие здоровья человека. Инфекционные болезни человека. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание человека. Воздушные и водные закаливающие процедуры.

4. История возникновения и развития самбо и дзюдо

Теоретические занятия

История возникновения борьбы как вида спорта у народов мира. Роль борьбы как вида спорта в Первых Олимпийских играх древности и современности. История создания дзюдо как боевого искусства. История создания самбо как вида единоборств. Борьба в России.

5. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь

Теоретические занятия

Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий ФКиС. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах.

6. Правила соревнований и судейство

Теоретические занятия

Основные команды и жесты, используемые судьями во время проведения соревнований по самбо и дзюдо. Начало и окончание схваток. Безопасность спортсменов — главная цель соблюдение правил соревнований.

7. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки.

Практические занятия

ОРУ на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Л/атлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30 м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км.,

прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини баскетбол, гандбол, регби).

8. Подвижные игры

Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке, согласно авторской методической разработке А.В. Зазнобина «Технология использования игрового метода на занятиях единоборствами»

9. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

10. Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

11. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Перемещения и стойки борцов, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

Практические занятия

Стойки, используемые в борьбе. Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием.

12. Самостраховка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо.
Страховка падающего партнёра.

13. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Тактика. Значение тактической подготовки. Разгадывание намерений соперника и возможный ответ.

Практические занятия

Простейшие поединки с заданиями на воздействие и возможный ответ.

14. Психологическая подготовка

Теоретические занятия

Психология человека. Что такое психологическая подготовка спортсмена и для чего она нужна. Темперамент человека. Характер.

Практические занятия

Упражнения на воспитание смелости.

15. Контрольные испытания

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальных особенностей занимающихся по отношению к самому себе.

16. Самоконтроль

Теоретические занятия

Частота сердечных сокращений как универсальный метод контроля нагрузки во время занятий. Места нахождения пульса: на запястье, шее, виске, груди. Методы измерения ЧСС во время занятий у себя.

Методическое обеспечение

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

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

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (табл.):

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

Таблица

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Урок	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го).

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

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

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А.Кондрацкий, Г.М.Грузных, 1978).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является

удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

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

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной работе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов.

Не секрет, что каждый специалист ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько знает или хочет знать. Предложенный нами подход позволяет найти в таблицах варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

Оценочные материалы.

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА: Контрольные нормативы по ОФП и СФП
для групп начальной подготовки (9-12 лет) (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерений		Весовые категории и оценки в баллах														
			26-35 кг.					35-50 кг.					Свыше 50 кг.				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	Один из двух	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
	Бег на 60 м (с)		9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)		4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	1	2	3	4	6
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)		20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	5	10	15	20	25
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)		4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места (см)		140	150	160	170	180	150	160	170	180	190	140	150	160	170	180
6	Забегание на мосту (5-влево,5-вправо) (с)		30	29,5	29	28,5	28	30	29,5	29	28,5	28	32	31,5	31	30,5	30
7	Перевороты на мосту (кол.раз.)		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				1	2
8	Динамика прироста индивидуальных показателей физ. подготовленности		Положительная														

для учебно-тренировочных групп(13-17 лет) (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерений		Весовые категории и оценки в баллах														
			30-40 кг.					40-60 кг.					Свыше 60 кг.				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	Один из двух	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
	Бег на 60 м (с)		9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)		6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	3	4	5	7
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)		30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	10	15	20	25	30
4	Прыжок в длину с места (см)		150	160	170	180	190	160	170	180	190	200	150	160	170	180	190
5	Забегание на мосту (5-влево,5-вправо) (с)		32	30	28	26,5	25	32	30	28	26,5	25	33	31	29	27,5	26

6	Уровень физического развития	Удовлетворительный
7	Динамика уровня подготовленности	Положительная
8	Освоение объемов тренировочных нагрузок	УТГ до 2 лет – Более 70%, УТГ св. 2 лет – Более 80%
9	Освоение конкретного раздела программы	УТГ до 2 лет – Более 70%, УТГ св. 2 лет – Более 80%

для групп спортивного совершенствования (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерений	Весовые категории и оценки в баллах														
		30-40 кг.					40-60 кг.					Свыше 60 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Уровень физического развития	Удовлетворительный														
2	Динамика уровня подготовленности	Положительная														
3	Выполнение объемов тренировочных нагрузок	Более 90%														
4	Спортивный разряд	КМС														

для групп начальной подготовки (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерений	Весовые категории и оценки в баллах															
		25-35 кг.					35-45 кг.					Свыше 45 кг.					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Бег на 30 м (с)	Один из двух	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
	Бег на 60 м (с)		9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)				1	2				1	2					1	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)																
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)																
5	Прыжок в длину с места (см)																
6	Забегание на мосту (кол.раз.)																

7	Перевороты на мосту (кол.раз.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				1	2
	Динамика прироста индивидуальных показателей физ. подготовленности	Положительная														

для учебно-тренировочных до 2 лет (13-17 лет) (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерений		Весовые категории и оценки в баллах														
			30-40 кг.					40-60 кг.					Свыше 60 кг.				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	Один из двух	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
	Бег на 60 м (с)		9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)		1	2	3	4		1	2	3	4				1	2	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)		5	8	9	11	13	5	8	9	11	13	2	3	5	8	10
4	Прыжок в длину с места (см)		140	150	160	170	180	140	150	160	170	180	120	130	140	150	160
5	Забегание на мосту (3-влево,3-вправо) (с)		20,0	19,0	18,0	17,5	17,0	20,0	19,0	18,0	17,5	17,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
6	Уровень физического развития	Удовлетворительный															
7	Динамика уровня подготовленности	Положительная															
8	Освоение объемов тренировочных нагрузок	УТГ до 2 лет – Более 70%, УТГ св. 2 лет – Более 80%															
9	Освоение конкретного раздела программы	УТГ до 2 лет – Более 70%, УТГ св. 2 лет – Более 80%															

1. Для сдачи норматива необходимо набрать:

ГНП до года 23 балла, ГНП до года 26 баллов.

УТГ до 2 лет 18 баллов, УТГ св.2 лет 22 баллов

Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста: ГНП – индивидуальных показателей физической подготовленности, УТГ – уровня подготовленности, ГСС – спортивно-технических показателей.

2. Зачисление в группу спортивного совершенствования производится при достижении разряда Кандидата в мастера спорта России.

Список литературы

Галковский Н.М. Спортивная борьба. Учебник для ИФК, 1952 г.

Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. 1979 г.

Алиханов И. И. Техника, тактика. 1986 г.

Киримов Ф. А. Спортивная борьба. 1986 г.

Игуменов В. М. Основы методики обучения спортивной борьбе. 1986 г.

