

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 12 апреля 2026
№ 36/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«Греко-римская борьба»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших особенные способности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность программы определяется государственной политикой, современными тенденциями в сфере дополнительного образования, социально-образовательным заказом муниципалитета, анализом детского и родительского спроса, проведенного на портале МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа». Так же наличием спортивного объекта (СК «Атлант») со специальным залом для борьбы, оснащенным профессиональным оборудованием и инвентарем, что даёт возможность обучающимся заниматься данным видом спорта

Отличительная особенность программы заключается в использовании игровых и соревновательных технологий на начальном этапе подготовки, что позволяет адаптировать сложные технико-тактические элементы к возрастным возможностям детей 7–11 лет и снизить риск травматизма.

Новизной программы является интеграция компонентов функциональной грамотности (саморегуляция, работа в команде, анализ тактических ситуаций) и элементов здоровьесберегающих технологий в структуру спортивно-оздоровительных занятий.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Характерная особенность обучающихся этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия. Этот возраст отличается бодростью, жизнерадостностью, подвижностью, любознательностью, конкретностью мышления, подражательностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы.

Главная особенность возраста от 7 лет и старше — бурный рост и развитие центральной нервной системы, коры больших полушарий головного мозга. Это становится фактором формирования логического вербального мышления, поведенческих стереотипов, разнообразных двигательных координаций. То есть, данный период благоприятен для обучения ребенка различным сложным по координации действиям.

Многочисленными исследованиями выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	7	8	9	10	11
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Аэробные возможности		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные способности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие. Основание для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта греко-римская борьба.

Объём программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21

постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование начальных технико-тактических навыков греко-римской борьбы и развитие основных физических качеств у обучающихся 7–11 лет в условиях спортивно-оздоровительной подготовки.

Задачи:

Предметные:

- сформировать базовые двигательные навыки выполнения приёмов стоек, страховки и падений.
- познакомить с правилами соревнований и основами тактического взаимодействия в партере и стойке.

Метапредметные:

- развивать умение планировать и контролировать собственные действия при выполнении физических упражнений.
- формировать навыки безопасного взаимодействия с партнёром и адаптации к изменяющимся игровым условиям.

Личностные:

- воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность и уважение к сопернику и тренеру.
- развивать навыки эмоциональной саморегуляции в условиях соревновательного стресса.

3. Планируемые результаты

Предметные:

По окончании программы обучающиеся:

- знают основные правила техники безопасности, правила соревнований и базовые термины греко-римской борьбы;
- демонстрируют правильную технику выполнения базовых стоек, страховок, падений и 3–5 базовых приёмов в стойке и партере.

Метапредметные:

- самостоятельно выполняют контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрастной норме;
- умеют анализировать простые тактические ситуации, регулировать своё эмоциональное состояние и безопасно взаимодействовать с партнёром.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, уважение к правилам и партнёрам;
- проявляют устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	6	6	-	Беседа

	подготовка				
2	Общая физическая подготовка	76	-	76	Входная диагностика, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	72	-	72	Наблюдение
4	Технико – тактическая подготовка	58	-	58	Наблюдение
5	Промежуточная аттестация	4	-	4	Контрольные нормативы, тестирование.
6	<i>Общее количество часов</i>	216	6	210	

Содержание учебного плана

Раздел № 1. Теоретическая подготовка- 6 ч.

Теория (6ч).

Правила техники безопасности на занятиях. История развития борьбы в России. Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе.

Физическая подготовка борца. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Раздел № 2 Общая физическая подготовка – 76ч.

Практика (76 ч).

Тема № 1 Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания.

Тема № 2 Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Тема № 3 Упражнения с предметами

Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.), с гирями.

Тема № 4 Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на шесте, на коне.

Тема № 5 Специально-подготовительные упражнения:

Упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером. **Приложение № 3.**

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка- 72ч.

Практика (72ч).

Тема №1 Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в дебюты, игры в перетягивания, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга.

Тема №2 Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Тема №4 Имитационные упражнения.

Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей, приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Тема №5 Упражнения с партнером.

Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Тема №6 Упражнения по самостраховке и страховке партнеров.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др. **Приложение № 4.**

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка 58ч.

Практика (58ч).

Тема №1 Основные положения в борьбе:

Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);

Тема №2 Партер.

Партер_(высокий, низкий);

Тема №3 Положение.

Лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и конце схватки, формы приветствия;

Тема №4 Дистанции.

Дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Тема № 5 Элементы маневрирования.

Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Раздел № 5 Промежуточная аттестация – 4ч.

Практика (4ч).

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы. Тестирование.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации – тестирование.

Программа - «Греко-римская борьба».

Форма публичного выступления – нормативы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в приложении № 1 к программе «Греко-римская борьба».

Контрольные упражнения по ОФП и технической подготовке выполняются в сентябре (без нормативов) и феврале учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. **Приложение № 1.**

Промежуточная аттестация проводится по нормативам. Приложение № 1.

Результаты обучения по технической подготовке – умение выполнить технико-тактические приемы в борьбе – наблюдение. **Приложение №4.**

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием. Пакет диагностических материалов прилагается к данной программе. **Приложение № 1**

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы «Греко-римская борьба».

Цель: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Задачи:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества - целеустремленность и волю, дисциплинированность;
- развивать навыки регулирования психического состояния;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие коммуникативных и коллективных качеств;
- формирование социальной ответственности и патриотизма.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, конкурсы, соревнования, турниры, игры, викторины.

Планируемые результаты

- демонстрируют осознанное отношение к собственному здоровью;
- соблюдают режим тренировок;
- проявляют уважение к традициям российского спорта;
- активно участвуют в коллективных делах в рамках спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	«Движение – жизнь»	Беседа	Сентябрь
2	«Кросс нации»	Участие	Сентябрь
3	«День народного единства»	Викторина Приложение № 5	Ноябрь
4	«Новогодний турнир» по греко-римской борьбе.	Турнир	Декабрь
5	«Отцы ГОТовы!»	Конкурс	Февраль
6	Нормативы ВФСК ГТО	Мастер-класс по возрастным ступеням	Май

Раздел 3. «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/72	29.05. - 31.08. 2027	04.11.2026 01.01.- 10.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май, 2027г.	–

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Астахов Александр Иванович, тренер – преподаватель, образование – среднее профессиональное. Стаж работы - 13 лет, первая квалификационная категория. Повышение квалификации по программе «Современные подходы к преподаванию по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта».

Материально – техническое обеспечение

Учебное помещение (зал для борьбы спортивного комплекса «Атлант» р.п. Горный) соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Зал для борьбы спортивного комплекса «Атлант» р.п. Горный, площадь 450 кв.м	зал	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
1	Весы до 200 кг	Штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	3

3	Гонг	Штук	1
4	Доска информационная	Штук	1
5	Манекены тренировочные для борьбы	Комплект	1
6	Маты гимнастические	Штук	8
7	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	Комплект	2
8	Мяч баскетбольный	Штук	2
9	Мяч футбольный	Штук	2
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
11	Скакалка гимнастическая	Штук	15
12	Скамейка гимнастическая	Штук	2
13	Стенка гимнастическая	Штук	4
14	Урна-плевательница	Штук	1
15	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	3
16	Весы до 200 кг	Штук	1
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1
Требования к специальной одежде обучающихся (на 1 чел).			
1	Спортивная одежда, спортивная обувь для занятий греко – римской борьбой		2 комп лекта

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	:https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tekhnika-bezopasnosti-i-predupr.html
1.2	История возникновения борьбы в России	https://studfile.net/preview/9529594/page:2/
1.3	Единая спортивная классификация в греко-римской борьбе	https://base.garant.ru/403336703/a496d02287c1e8a2f8df9041972293a4/
1.4	Физическая подготовка борца	Конспект тренера-преподавателя, презентации из личного архива. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/26/metodicheskie-rekomendatsii-po-teme-fizicheskaya
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/03/trebovaniya-bezopasnosti-i-pomoshch-pri-travmah-na 2. Презентация https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/02/09/prezentatsiya-na-temu-gigiena

		fizicheskoy-kultury
2	Общая физическая подготовка	1. Приложение № 3 2. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html Контроль : Приложение №1
3	Специальная физическая подготовка	Приложение № 4 Контроль : Приложение №1
4	Технико-тактическая подготовка	Приложение № 4 Контроль: наблюдение.
6	Промежуточная аттестация	Приложение № 1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический.
- Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:
 1. фронтальный;
 2. поточный;
 3. посменный;
 4. групповой;
 5. индивидуальный.

Педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, коллективная деятельность, здоровье сберегающие, интегрированные.

Формы организации учебного занятия:

- Групповые занятия и занятия в парах – основные формы обучения.
- Индивидуальная форма на период соревновательной деятельности.
- Контроль.
- Комбинированные формы занятий.

Алгоритм учебного занятия: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; собственно тренировочное занятие; заминка; подведение итогов; рефлексия.

Информационное обеспечение:

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Миндияшвили, Д. Г. Теория и методика спортивной борьбы : учебник для вузов / Д. Г. Миндияшвили, В. В. Худяков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-907251-14-5. – Текст : непосредственный.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб.завед. / Под ред. Железняк Ю. Д., Портнова Ю.М. - Москва, 2020. - 400 с. – Текст: непосредственный.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба. Базовая подготовка юных спортсменов : методическое пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 2022. – 256 с. – Текст : непосредственный

3.Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт .Настольная книга тренера /Е.А. Гаврилова. – Москва : ООО ПРИНТЛЕТО, 2022. – 512с. – Текст : непосредственный.
3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб.завед. / Под ред. Железняк Ю. Д., Портнова Ю.М. - Москва, 2020. - 400 с. – Текст: непосредственный.

Раздел 4. «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе»

Приложение №1

Нормативы по ОФП в СОГ

Греко – римская борьба (мальчики, юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (сек)	5,6
	Бег 60 м (сек)	10,2
2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,2
3	Прыжки в длину с места (см)	120
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	4
		7
6	10 кувырков вперед (сек)	18,4

(девочки, девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (сек)	5,8
	Бег 60 м (сек)	11,0
2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,3
3	Прыжки в длину с места (см)	100
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6
6	10 кувырков вперед (сек)	19,4

Пакет диагностических материалов для определения личностных и метапредметных планируемых результатов

1. Динамика показателей личностных качеств обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя	Личностные результаты									Тенденция роста показателей
		Дисциплиниро ванность			Волевые качества			Упорство в достижении цели			
1											
2											
3											

Тренер – преподаватель оценивает по пятибалльной системе 3 раза за время обучения (наблюдение) и делает вывод по полученным результатам.

2. Методика «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных психологических состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция:

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных:

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов:

«Градусник»

ФИ _____ группа _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)?»

3. Анкета

«Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой и спортом»

Инструкция. Анкета заполняется анонимно. Обучающийся должен высказать свое отношение к 29 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью.

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры и тренировочные занятия, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	

4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной группе есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Теоретическая подготовка»					
1	Т.Б. Спорт в России. История развитие греко-римской борьбы в России и за рубежом. Единая спортивная квалификация.	групповая	2	СК «Атлант»	беседа
2	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Гигиена.	групповая	2	СК «Атлант»	беседа
3	Физическая подготовка борца. Основы гигиены и первая доврачебная помощь пострадавшему.	групповая	2	СК «Атлант»	беседа
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»					
4	Общеразвивающие упражнения	групповая	2	СК «Атлант»	входная диагностика, тестирование
5	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
6	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
7	Прыжки, метания	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
8	Прыжки, метания	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
9	Прыжки, метания	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
10	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
11	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
12	Общеразвивающие упражнения,	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

	направленные на развитие мышц туловища и живота.				
13	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
14	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
15	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
16	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
17	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
18	Упражнения для мышц ног	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
19	Упражнения для мышц ног	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
20	Упражнения для мышц ног	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
21	Упражнения для мышц задней поверхности бедра.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
22	Упражнения для мышц задней поверхности бедра.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
23	Упражнения для мышц задней поверхности бедра.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
24	Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
25	Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
26	Упражнения с предметами: со	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

	скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом				
27	Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
28	Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
29	Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
30	Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
31	Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
32	Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
33	Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
34	Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
35	Специально – подготовительные упражнения: для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
36	Специально – подготовительные упражнения: для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
37	Специально – подготовительные упражнения: для укрепления мышц шеи,	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

	упражнения на мосту				
38	Специально – подготовительные упражнения: для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
39	Упражнения в самостраховке, в страховке партнёра. Имитационные упражнения, упражнения с партнёром.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
40	Упражнения в самостраховке, в страховке партнёра. Имитационные упражнения, упражнения с партнёром.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
41	Упражнения в самостраховке, в страховке партнёра. Имитационные упражнения, упражнения с партнёром.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»					
42	Специализированные игровые комплексы: игры в касания, в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в перетягивания.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
43	Специализированные игровые комплексы: игры в касания, в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в перетягивания.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
44	Специализированные игровые комплексы: игры в касания, в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в перетягивания.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
45	Игры с отрывом соперника от ковра,, игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
46	Игры с отрывом соперника от ковра,, игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

47	Игры с отрывом соперника от ковра,, игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
48	Игры с отрывом соперника от ковра,, игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
49	Простейшие формы борьбы	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
50	Простейшие формы борьбы	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
51	Простейшие формы борьбы	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
52	Простейшие формы борьбы	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
53	Упражнения для укрепления моста	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
54	Упражнения для укрепления моста	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
55	Имитационные упражнения: приёмы борьбы с чучелом или мешком	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
56	Имитационные упражнения: приёмы борьбы с чучелом или мешком	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
57	Имитационные упражнения: приёмы борьбы с чучелом или мешком	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
58	Поднимание мешка из различных положений до уровня груди	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
59	Поднимание мешка из различных положений до уровня груди	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
60	Поднимание мешка из различных положений до уровня груди	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
61	Поднимание мешка из различных положений до уровня груди	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
62	Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.д.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
63	Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

	накатом и т.д.				
64	Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.д.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
65	Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.д.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
66	Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.д.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
67	Упражнения с партнёром: выполнение отдельных выполнений приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
68	Упражнения с партнёром: выполнение отдельных выполнений приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
69	Упражнения с партнёром: выполнение отдельных выполнений приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
70	Упражнения с партнёром: выполнение отдельных выполнений приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
71	Упражнения с партнёром: выполнение отдельных выполнений приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
72	Упражнения по самостраховке и страховке партнёра	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
73	Упражнения по самостраховке и страховке партнёра	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
74	Упражнения по самостраховке и страховке партнёра	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
75	Упражнения по самостраховке и страховке партнёра	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

76	Упражнения по самостраховке и страховке партнёра	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
77	Упражнения по самостраховке и страховке партнёра	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
Раздел 4. «Технико – тактическая подготовка»					
78	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, низкая, средняя, высокая).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
79	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, низкая, средняя, высокая).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
80	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, низкая, средняя, высокая).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
81	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, низкая, средняя, высокая).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
82	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, низкая, средняя, высокая).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
83	Партер (высокий, низкий).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
84	Партер (высокий, низкий).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
85	Партер (высокий, низкий).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
86	Партер (высокий, низкий).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
87	Положение: лёжа на спине, лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
88	Положение: лёжа на спине, лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
89	Положение: лёжа на спине, лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

90	Положение: лёжа на спине, лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
91	Положение: лёжа на спине, лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
92	Положение: лёжа на спине, лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
93	Положения в начале и в конце схватки, формы приветствия	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
94	Положения в начале и в конце схватки, формы приветствия	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
95	Дистанции (ближняя, средняя, вне захвата, дальняя).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
96	Дистанции (ближняя, средняя, вне захвата, дальняя).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
97	Дистанции (ближняя, средняя, вне захвата, дальняя).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
98	Дистанции (ближняя, средняя, вне захвата, дальняя).	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
99	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
100	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
101	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
102	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

103	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
104	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
105	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
106	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках.	групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
Раздел 5. «Промежуточная аттестация»					
107	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК «Атлант»	тестирование
108	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК «Атлант»	тестирование
	Всего		216 ч.		

Комплекс упражнений по общей физической подготовке:***Упражнения для мышц туловища и живота:***

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища
5. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
6. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
7. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
8. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
9. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
10. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.
11. Из положения, лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
12. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
13. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
14. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
15. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
16. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
17. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое
3. Упражнения с гимнастическими палками. С эспандером и амортизатором.
4. Отталкивание руками от стены, пола.
5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево
7. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
8. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
9. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
10. . Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа. То же, но с отягощением
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением
4. Перескоки с ноги на ногу.
5. Подъем на носки с отягощением.
6. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.
7. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
8. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
9. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
10. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Специализированные игровые комплексы

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение.

Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Приложение № 5

Викторина «Символы России».

1. Назовите символы России.
2. Что они обозначают?
3. Как называется наука, которая изучает гербы?
4. Что такое стяг?
5. Что означает слово «символ»?
6. Где и когда можно увидеть скипетр?
7. Поясните значение слова «держава»?
8. Что изображено на гербе РФ? Как зовут всадника, изображенного на гербе России?
9. Как на Руси назывался флаг?
10. Что означает слово «флаг»?
11. Что символизирует двуглавый орел? Почему он был взят в изображение герба РФ?
12. Что символизирует цвета флага?
13. Каково происхождение слова «герб»?
14. Официальными символами нашего государства также являются ...
15. Назовите столицу нашей Родины.
16. Кто является Президентом России?
17. Конституция – основной Закон государства. Что в ней записано о символах нашей страны?
18. Помимо традиционных символов в виде герба, флага и гимна, каждая страна имеет и ряд других национальных символов, которые обозначают специфические для каждой страны историю, культуру и быт, то есть неофициальные символы России. Назовите их.
19. Что такое геральдика?
20. Что означает слово «гимн»?
21. Кто автор гимна России, когда он был принят?
22. Когда отмечают в России День флага?
23. Когда был утвержден гимн России?
24. Когда отмечают День герба?
25. Какой страной предстает Россия, опираясь на слова гимна?
26. У кого еще раньше можно было встретить гербы?
27. У какой страны цвета флага схожи с российским флагом?
28. Когда впервые в нашем государстве появился герб?

29. Как назывался гимн нашей страны до 1917 года? Какими словами он начинался?
30. Какой флаг имел СССР? Что он обозначал?
31. У Советского Союза имелся герб. Что он собой представлял и обозначал?
32. Какой гимн имела советская страна? Кто его автор?