

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

«Вольная 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 «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших особенные способности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивой потребности в здоровом образе жизни и гармоничном физическом развитии. Программа отвечает социальному заказу родителей и муниципальному заданию на развитие массовых и доступных видов спорта, а также соответствует приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и выявления одаренных детей».

Отличительная особенность программы заключается в том, что она ориентирована на поэтапное формирование технических, тактических и физических качеств через систематические спарринги и практические упражнения. Программа предполагает индивидуализацию нагрузки и адаптацию методов обучения в зависимости от возраста и уровня подготовки занимающихся.

Новизной программы является внедрение современных методов подготовки на основе спортивной науки — индивидуализированных тренировочных планов, мониторинга нагрузки и анализа техник с помощью видео и цифровых средств.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-11 лет.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. 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 учащихся.

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 вольная борьба.

Объём программ: 216 часов

Срок реализации программы: 36 недель

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы – стартовый

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель, 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 (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

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.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

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

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование базовых технических и физических навыков вольной борьбы, овладение не менее чем четырьмя базовыми приемами и создание условий для готовности обучающихся к участию в районных соревнованиях.

Задачи:

Предметные:

- сформировать навыки безопасного падения и самостраховки;
- обучить базовым техническим элементам (стойки, перемещения, захваты);
- познакомить с правилами безопасности и гигиены.

Метапредметные:

- развивать умение планировать и оценивать свои действия;
- формировать навыки работы в команде и взаимовыручки.

Личностные:

- воспитывать уважительное отношение к сопернику и дисциплинированность;
- способствовать развитию целеустремленности и умению контролировать эмоции.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: обучающийся продемонстрирует

уверенное владение базовыми стойками, передвижениями и 3-4 приёмами (1 нападения, 1-2 защиты, 1 элемент контроля), сможет применять, понимая их назначение и следуя основным правилам безопасности.

. Предметные:

- знают правила техники безопасности и гигиены;
- умеют выполнять базовые стойки, перемещения и 3-4 приема (нападения, защиты, контроля);
- владеют навыками безопасного падения (самостраховки).

Метапредметные:

- умеют анализировать свои ошибки и корректировать технику по обратной связи;
- способны договариваться и работать в паре/группе.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность и уважение к тренеру и сопернику;
- демонстрируют осознанный выбор здорового образа жизни.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	78	-	78	Входная диагностика, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	64	-	64	Наблюдение
4	Технико – тактическая подготовка	64	-	64	Наблюдение
5	Промежуточная аттестация,	4	-	4	Контрольные нормативы (май)
	ИТОГО:	216	6	210	-

Содержание учебного плана

Раздел № 1. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Теория (6ч).

Правила техники безопасности на занятиях. История развития борьбы в России. Единая спортивная классификации в вольной борьбе.

Физическая подготовка борца. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Раздел № 2 Общая физическая подготовка – 78 часов.

Теория- 1ч – в процессе тренировочных занятий (влияние физических упражнений на здоровье человека, инструкция по технике выполнения упражнений, техника безопасности).

Практика (77ч).

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 – 64 часа.

Теория – 2ч. – в процессе выполнения тренировочных занятий (правила, показ выполнения упражнений, анализ и разбор занятий).

Практика (62ч).

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.

Приложение № 4.

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.

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка – 64 часа.

Теория-2 ч. – в процессе учебно-тренировочных занятий (объяснение тактических схем, разбор ошибок, правила атакующих и оборонительных действий).

Практика (62ч).

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 в 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 – 4 часа.

Практика (4ч).

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы. Сдача контрольно – переводных испытаний.

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», утвержденным приказом (06.04.2026 №35/1).

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

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель проведения промежуточной аттестации – оценка динамики индивидуального развития каждого ребёнка, выявление прироста физических и

технических показателей, а также определение степени сформированности знаний, умений и навыков по технике и тактике вольной борьбы.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов.

Программа – сдача контрольных нормативов, выполнение технических элементов и приёмов, теоретические вопросы и собеседование, анализ результатов участия в соревнованиях и учебных схватках.

Форма публичного выступления – показательные выступления перед родителями.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в **Приложение № 1**

Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в процессе борьбы, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием. Пакет диагностических методик прилагается к данной программе.

Приложение № 1.

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества - целеустремленность и волю, дисциплинированность;
- способствовать развитию навыков эмоционального состояния.

Целевые ориентиры воспитания: спортивная деятельность, личность и социум.

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

Методы воспитания: беседа, рассказ, игры, викторины, эстафеты.

Планируемые результаты

- проявляют морально-волевые качества;
- демонстрируют спортивную этику;
- осознанно выбирают полезные привычки.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1	Вводная групповая тренировка «Знакомство со спортом в группе»	Групповая тренировка, игры на сплочение	Сентябрь
2	Внутригрупповые «Весёлые старты»	Эстафеты и командные соревнования в группе	Октябрь
3	«День народного единства»	Викторина	Ноябрь
4	Соревнования по вольной борьбе внутригрупповые	Демонстрация + практическая тренировка в группе	Декабрь
5	Эстафета здоровья «Быстрые и ловкие»	Групповые эстафеты	Январь
6	Групповой фитнес-вечер с родителями «Активная семья»	Совместное занятие группы с приглашёнными родителями	Март
7	Контрольная тренировка по легкой атлетике	Групповая тренировка + тестирование физ.показателей	Май

Раздел № 3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул <i>(при наличии)</i>	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов <i>(при наличии)</i>
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/108	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:

1. **Афанасьева Алена Евгеньевна**, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории. Уровень образования – высшее специальное, педагогический стаж – 10 лет. Повышение квалификации по программе «Современные подходы к преподаванию по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта». Звание: мастер спорта РФ по вольной борьбе.

2. **Ульянов Сергей Владимирович**, тренер-преподаватель. Образование среднее специальное: ГАПОУ НСО «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва». Стаж работы 2 года.

Материально-техническое обеспечение

Учебные помещения: спортивный зал борьбы МКОУ ДО Тогучинского района «_Тогучинская спортивная школа» и зал для борьбы спортивного комплекса «Атлант» соответствуют 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»). Площадь 240 м² и 450 м²соответственно.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Спортивный зал борьбы . г. Тогучин ул. Заводская д.1. площадь 240 кв. м	зал	1
	Зал для борьбы спортивного комплекса «Атлант», р. п. рный. 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 боксерский	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 чей)	Штук	1
11	Скакалка гимнастическая	Штук	15
12	Скамейка гимнастическая	Штук	2
13	Стенка гимнастическая	Штук	4
14	Урна-плевательница	Штук	1
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 вольной борьбой		2 комплекта

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 техники безопасности. История развития борьбы в России.	Цифровые ресурсы: видеоуроки на Вк видео. Теория: презентация «История вольной борьбы. : https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tekhnika-bezopasnosti-i-predupr.html

1.2	Физическая подготовка борца	Этап подготовки: методические разработки: «Основы вольной борьбы», литература: книги Р.Ж. Сикорского «Техника вольной борьбы». Практика: чек-лист «Техника захватов», Контроль, оценка: тест «Основные правила вольной борьбы», наблюдение Конспект тренера-преподавателя, презентации из личного архива. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/26/metodicheskie-rekomendatsii-po-teme-fizicheskaya
1.3	Основы гигиены и доврачебной помощи	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
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	1. Приложение № 3 к программе. 2. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html Контроль: Приложение № 1.
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специальная физическая подготовка	Приложение № 4 Этап подготовки: методические разработки: «Приемы вольной борьбы». Теория: презентация «Техника бросков», фильм «Приемы в вольной борьбе». Практика: 1. чек-лист «Исполнение приемов» Контроль: Приложение №1.
Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»		
4.1	Технико-тактическая подготовка	Приложение № 4 Контроль: наблюдение.
Раздел 5. «Промежуточная аттестация»		
5.1	Промежуточная аттестация	Приложение № 1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения: *Словесный метод, наглядный, практический.*

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

1. фронтальный;
2. поточный;
3. посменный;
4. групповой;
5. индивидуальный.

Педагогические технологии:

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. *Здоровьесберегающие* технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки и упражнения из лечебной физической культуры.

3. *Специальные* технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие – групповая форма проведения. Индивидуальная – подготовка к соревнованиям.

Алгоритм учебного занятия:

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. 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>

1. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Алиханов, И. И. Техника вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва : Физкультура и спорт, 2026. – 132 с. – Текст : непосредственный.

2. Султанакмедов, Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе : учебное пособие / Г. С. Султанакмедов. – Москва : ООО Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 128 с. – Текст : непосредственный.

2. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Мельников, Д. Ю. История вольной борьбы / Д. Ю. Мельников. – Москва : Олимпийский спорт, 2022. – 392 с. – Текст : непосредственный.

2. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" – Текст: электронный // URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 22.03.2026).

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии оценочных материалов

Нормативы по ОФП

Вольная борьба (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (сек)	5,6
	Бег 60 м (сек)	10,2
2	Челночный бег 3 х 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)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (сек)	5,8
	Бег 60 м (сек)	11,0
2	Челночный бег 3 х 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 вперёд (сек)	19,4

Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в процессе борьбы, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием. Пакет диагностических методик прилагается к данной программе.

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	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
4	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
5	В спортивной группе есть все условия для общения с интересными людьми	
6	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
7	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
8	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
9	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. История развития вида спорта «Борьба» в России. Единая спортивная квалификация в вольной борьбе.	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
2	Физическая подготовка борца.	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка»					
4	Общеподготовительные упражнения: строевые и порядковые, ходьба, бег	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
5	Общеподготовительные упражнения: строевые и порядковые, ходьба, бег	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
6	Общеподготовительные упражнения: строевые и порядковые, ходьба, бег	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
7	Прыжки, метания	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
8	Прыжки, метания	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
9	Входная диагностика	групповая	2	Спортивный зал	Тестирование
10	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
11	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

12	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
13	Упражнения для ног, рук, для формирования правильной осанки. Расслабление, дыхательные упражнения.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
14	Упражнения для ног, рук, для формирования правильной осанки. Расслабление, дыхательные упражнения.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
15	Упражнения для ног, рук, для формирования правильной осанки. Расслабление, дыхательные упражнения.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
16	Упражнения с предметами. Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
17	Упражнения с предметами. Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
18	Упражнения с предметами. Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
19	Упражнения с предметами. Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
20	Упражнения с предметами. Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
21	Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
22	Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
23	Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
24	Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
25	Упражнения на перекладине, на шесте.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

26	Упражнения на перекладине, на шесте.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
27	Упражнения на перекладине, на шесте.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
28	Упражнения на перекладине, на шесте.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
29	Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на коне.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
30	Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на коне.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
31	Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на коне.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
32	Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на коне.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
33	Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на коне.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
34	Специально-подготовительные упражнения. Для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, в самостраховке.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
35	Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
36	Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
37	Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
38	Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
39	Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
40	Упражнения с партнёром.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
41	Упражнения с партнёром.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
42	Упражнения с партнёром.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
3. Раздел «Специальная физическая подготовка»					

43	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
44	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
45	Игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
46	Игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
47	Простейшие формы борьбы.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
	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.	групповая	2	зал	
48	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
49	Простейшие формы борьбы 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».	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
50	Упражнения для укрепления моста.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

51	Простейшие формы борьбы 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».	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
52	Простейшие формы борьбы 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».	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
53	Упражнения для укрепления моста.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
54	Упражнения для укрепления моста.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
55	Упражнения для укрепления моста.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
56	Упражнения для укрепления моста.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
57	Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей, приемов без партнера с чучелом или мешком.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
58	Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей, приемов без партнера с чучелом или мешком.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
59	Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей, приемов без партнера с чучелом или мешком.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
60	Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей, приемов без партнера с чучелом или мешком.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
61	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

62	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
63	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
64	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.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
65	Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
66	Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
67	Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
68	Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
69	Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
70	Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
71	Упражнения по самостраховке и страховке партнеров	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
72	Упражнения по самостраховке и страховке партнеров	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
73	Упражнения по самостраховке и страховке партнеров.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
74	Упражнения по самостраховке и страховке партнеров	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
4. Раздел «Технико-тактическая подготовка»					
75	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

76	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
77	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
78	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
79	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
80	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
81	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
82	Основные положения в борьбе: стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
83	Партер высокий, низкий.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
84	Партер высокий, низкий.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
85	Партер высокий, низкий.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
86	Партер высокий, низкий.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
87	Положения. Лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
88	Положения. Лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
89	Положения. Лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

90	Положения. Лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
91	Положения. Лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
92	Мост, полумост; положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
93	Мост, полумост; положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
94	Мост, полумост; положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
95	Дистанции. Ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
96	Дистанции. Ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
97	Дистанции. Ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
98	Дистанции. Ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
99	Элементы маневрирования. Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
100	Элементы маневрирования. Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
101	Элементы маневрирования. Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
102	Элементы маневрирования.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
103	Элементы маневрирования.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
104	Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

105	Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
106	Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
5. Раздел «Промежуточная аттестация»					
107	Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы	групповая	2	Спортивный зал	Контрольные нормативы
108	Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы	групповая	2	Спортивный зал	Контрольные нормативы
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.

Приложение № 4

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?