1

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
протокол № 1 от 28.08. 2020 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 31.08.2020г. № 53-0
_____А.С.Козлов

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по спортивной борьбе (греко-римской борьбе)

Срок реализации программы – весь период

Возраст учащихся: от 5-18 лет.

Разработчики программы:

1.Дуброва С.А.- старший инструктор- методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
2.Петрова И.А.- инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
3.Ефименко Я.А.- тренер - преподаватель по греко- римской борьбе
4.Мкртычян Я.Н. - тренер- преподаватель по греко- римской борьбе

Рецензенты:

1. **Клесов Егор Анатольевич -** начальник отдела по ФКСТ и работе с молодёжью Администрации Аксайского района.

2. **Темирханова А.А.-** заместитель директора по учебно - спортивной работе МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

Ростовская область, г.Аксай
2020год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка_____стр.3

Раздел 1. Учебный план ___ _____стр.8

Раздел 2.Методическая часть_____стр.10

Раздел 3. План воспитательной работы_____стр.24

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования _____стр.26

Раздел 5. Информационное обеспечение программы_____стр.27

Приложение №1 _____стр.28

Приложение №2_____стр.36

Приложение №3_____стр.37

Пояснительная записка.

Греко-римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью, так и с состязательной целью, в рамках греко-римской борьбы, и проводится по определённым для греко-римской борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий. С точки зрения спортивной борьбы, в зависимости от её вида, это выражается в том, что оппонент вынужден занять невыгодное положение (как правило лёжа на спине), быть обездвижен, испытывать угрозу травмы. Для достижения этих целей борцы используют приёмы борьбы, позволяющие сбить соперника с ног и повалить его на землю (различные виды бросков), обездвижить соперника (удержания), травмировать соперника (болевые приёмы), задушить соперника (удушающие приёмы). Арсенал возможных приёмов в греко-римской борьбе ограничен её правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: целая группа приёмов посвящена вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечёт за собой победу оставшегося на площадке. Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать как можно раньше.

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний

(имеющих письменное разрешение врача) и заявления (от родителей или законных представителей). В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей и взрослых.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи**:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю спортивная борьба;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста. По возрасту, физическому развитию группы разделяются на: **СОГ-1** (учащиеся 5-8 лет), **СОГ-2 (**учащиеся от 9 до 13 лет), **СОГ-3** (учащиеся от 14 до 16 лет) и **СОГ-4** (учащиеся с 17 лет и старше). Решение о проведении учебно-тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста определяется настоящей Программой. На оздоровительный уровень подготовки так же могут быть зачислены дети и подростки, не выполнившие нормативных требований при обучении на предпрофессиональной программе.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ (СанПиН 2.4.4.3172-14).

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в группы СО. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

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

Основные задачи подготовки:

-укрепление здоровья и закаливание;

-коррекция недостатков физического развития;

-овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
-обучение основам техники единоборства,
-развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Учебный план, рассчитанный на весь период обучение, предусматривает теоретическую, физическую и интегральную подготовку.

Возраст детей и взрослых, участвующих в реализации данной образовательной программы от 5 лет. Срок реализации программы весь период. Весь учебный материал позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый уровень обучения решает определенные задачи.

СОГ-1:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины.

СОГ -2,3,4:

1. Укрепление здоровья и достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники спортивной борьбы.
3. Совершенствование соревновательного опыта в соревнованиях по греко-римской борьбе.
4. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по греко-римской борьбе; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов.

Ожидаемые результаты:

1. учащийся будет меньше болеть;
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
3. овладеет основами базовой техники;
4. приобретёт необходимые спортсмену качества;

5. сохранит интерес к занятиям.

Раздел 1.Учебный план

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 3 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		138					138
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 14					14
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 41					41
1.3.	Вид спорта	30% 41					41
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 14					14
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 14					14
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 7					7
2.4.	Специальные навыки	5% 7					7
3	Теоретические занятия	14		14			14
4.	Практические занятия	110			110		110
4.1.	Тренировочные мероприятия	16					16

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	10	10				10
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 6 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		276					276
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 28					28
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 83					83
1.3.	Вид спорта	30% 83					83
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 28					28
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 28					28
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 13					13

2.4.	Специальные навыки	5% 13					13
3	Теоретические занятия	28		28			28
4.	Практические занятия	232			232		232
4.1.	Тренировочные мероприятия	208					208
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	12	12				12
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	4

Раздел 2. Методическая работа

Календарный учебный график																																																					сводные данные						
	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август										
год обучения	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	28.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	14.02.-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
спортивно-оздоровительный уровень																																																											
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													138
Т	1			1		1				1				1			1		1				1				1			1		1				1				1					1								14						
П	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3		1	3	3	2	3	3	3	3	2	3								110					
С		1						1				1				1		1		1		1		1		1		1																											10				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6													276
Т	2					2				2				2					2				3				3					3				3				3					3								28						
П	4	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	6	6	4	6	6	4	6	4	6	6	4	3	6	6	6	3	6	4	6	6	3	4	6	6	1	4	6	6	3	6	6	4	6	3	6								232					
С				2				2									2					2							2				1										1												12				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							

Для раздела 2 «Методическая работа» разработаны методические рекомендации и представлены **(ПРИЛОЖЕНИЕМ 1)**

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

1. Кратко о греко- римской борьбе
2. Правила поведения на тренировке
3. Основы личной гигиены
4. Режим дня
5. О питании спортсмена
6. Инструктаж по технике безопасности

Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким

подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра,

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть	8	29	30	50
9.	Правая	9	31	32	51

10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в

блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате,

снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.

- В соревнованиях участвуют все ученики.

- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя.

- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника

обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

-спина к спине

-левый бок к левому

- правый бок к правому

- левый бок к правому

- правый бок к левому соперники разошлись и встретились

- один партнёр на коленях, другой стоя.

- оба соперника на коленях

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга.

Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтенье ученики.

Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Акробатика

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно- двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);

- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по

формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);

- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);

- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);

- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);

- забегание на "мосту" вправо - влево;

- перевороты через "мост";

- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определённой подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале

подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Формы занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Технико - тактическая подготовка(ТТП)

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы и приёмы борьбы

Партер

Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;

2. Бросок наклоном с различными захватами;

3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;

4. Перевод в партер рывком, нырком;

5. Сваливание скручиванием;

6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Тренировочные задания

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общефизическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Задача ОФП - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СФП - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к греко-римской борьбе. В группу СФП входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Другие виды спорта, подвижные игры и восстановительные мероприятия.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Самостоятельная работа.

Тренер - преподаватель совместно с инструктором - методистом ДЮСШ самостоятельно организовывает свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2).**

Раздел 3. План воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;

- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата проведения	Наименование мероприятий	Количество присутствующих	Фамилия и роспись ответственного за проведения
	Показательные выступления лучших спортсменов школы на «Дне открытых дверей МБУ ДО ДЮСШ «Юность»		
	Проведение занятий по истории видов спорта.		
	«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»		
	Проведение информационных часов «В здоровом теле здоровый дух»		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		
	Проведение занятия «Профилактика межнациональной нетерпимости»		
	Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период		
	Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».		
	Встреча с успешными и известными спортсменами школы.		

	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»		
	Творческий конкурс рисунков «АХ, ВЕСНА»		
	Встречи учащихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда		
	Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвящённые годовщине Победы в ВОВ.		
	Проведение информационных часов «О вреде алкоголизма и табакокурения», посвященные Всемирному Дню без табака 31 мая		
	Беседа на тему «Спортсмен-пример для подражания»		
	Информационные часы «О противопожарной безопасности»		
	Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».		
	Проведение спортивно-массового мероприятия, посвященное «Дню физкультурника»		

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном уровне является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

Методы выявления и отбора одарённых детей.

В ДЮСШ «Юность» разработана программа вступительных испытаний на обучение по предпрофессиональной программе для спортивных единоборств **(ПРИЛ0ЖЕНИЕ № 3)**

Раздел 5. Информационное обеспечение программы

1. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
5. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. (http://www.roc.ru/) Олимпийский комитет России
2. (http://www.olympic.org/) Международный олимпийский комитет
3. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации

Формы занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико- тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких

занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общефизическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Задача ОФП - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СФП - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к греко-римской борьбе. В группу СФП входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся спортивной борьбой, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования, в виде тестирования) виды контроля.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура.	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые	Наглядный, игровой,	Мягкое покрытие, гимнастические	Вводный и итоговый

		практические занятия	повторного выполнения	снаряды, мячи.	тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, соревновани е.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Прежде чем приступить собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- Определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психологической подготовленности);

- Наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

- На основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В технологии планирования тренер может выделить следующие основные операции:

- Определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

- Определение программно – нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

- Определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

- Определение основных параметров тренировочных нагрузок;

- Распределение тренировочных нагрузок во времени.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 18 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Индивидуальный план самостоятельной работы для вида спорта ГРЕКО- РИМСКАЯ БОРЬБА				
№	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)		Планируемый результат
1.	Обязательные предметные области	СОУ (3 час)	СОУ (6 час)	Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
1.1	**Теоретические основы физической культуры и спорта**			
	Тема: Просмотр соревнований и фильмов про борцов	1	3	
	Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»	1	1	
1.2.	**Общая физическая подготовка**			Поддержание физической формы обучающегося
	Тема: Гимнастика: Базовые упражнения, подтягивание на перекладывание, отжимание, пресс, приседания.	1	1	
1.3.	**Вид спорта**			Развитие физических способностей
	Тема: «Силовая тренировка»	1	1	
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	**Различные виды спорта и подвижные игры**			Поддержание физической формы средствами других видов спорта
	Тема: Игра бадминтон, настольный теннис, футбол.	2	2	
2.2.	**Развитие творческого мышления**			Развитие концентрации внимания и логического мышления
	Тема: Таблицы Шульте, ребусы, кроссворды	1	1	
2.3.	**Национальный региональный компонент**			Укрепить теоретические знания развития видов спорта
	Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1	
	Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области	1	1	
2.4.	**Специальные навыки**			Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
	Тема: Изучение основ первой помощи	1	1	
	ИТОГО ЧАСОВ:	**10**	**12**	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа вступительных испытаний.

Первые проверки, испытания физического состояния ребёнка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития мышечной силы, быстроты, скоростно-силовых качествах, силовой выносливости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях к проявлению тех или иных физических качеств. Для оценки физического состояния при отборе используются тесты, которые составляют программу испытаний по ОФП на базовом уровне предпрофессиональной программы.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1
Отжимание	5	10	15	20	25	30	35	38	42
	4	8	10	12	14	16	18	20	22
	3	6	8	10	12	14	16	18	20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230
	4	145	150	155	170	180	185	200	215
	3	135	140	145	155	160	165	170	180
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13
	4	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	1	2	2	3	3	4	5	7

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23
	4	4	5	7	9	11	13	15	17
	3	2	3	4	5	7	9	10	10
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200
	4	125	130	140	145	155	165	170	190
	3	115	120	130	135	145	155	165	170
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	1	2	3	4	5	6	7	8

1. Бег 30 м (сек)

2. Отжимание:

3.Прыжок в длину с места (см)

4. Подтягивание из виса на перекладине (раз):

Ведомость контрольных испытаний

по ОФП на этапе отбора на базовый уровень

предпрофессиональной программы.

№	Фамилия, имя	Бег 30 м. (сек)	Отжимание:	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (раз):	Количество баллов
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

При невозможности зачисления в бюджетные группы всех желающих отбор производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительного тестирования.

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем по итогам вступительных испытаний, набранные баллы суммируются за каждое контрольное упражнение. Полученная сумма баллов будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Распределение бюджетных мест будет определяться по наибольшей сумме баллов.