****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа для детей занимающихся «Греко-римской борьбе» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил рукопашного боя и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Нормативно-правовые документы:**

программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242 «О направлении информации»);

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ рукопашного боя.

**Задачи**: укрепление здоровья и гармоничное развитее всех органов и систем организма детей, формирование интереса к занятиям спортом.

**Обучающие:**

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- воспитание трудолюбия

- развитие и совершенствование общих физических качеств

- предварительный отбор детей для занятий греко-римской борбе

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

- социализация детей и подростков

**Развивающие:** развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

**Воспитательные:**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- становление основ спортивной этики и эстетики греко-римской борьбы;

 - воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

 - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

 -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

 По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 25 человек;

 В течение учебного года состав учащихся может меняться.

 Продолжительность образовательного процесса: 240 часа (2 час 3 раза в неделю) в год,

срок реализации – 1 год.

**Планируемые результаты освоения программы:**

 К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

 • что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

 • как правильно распределять свою физическую нагрузку;

 • историю развития греко-римской борьбы

 • терминологию технических приёмов (нападения, бросков и т.д.);

 • правила проведения соревнований;

 • правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

 • правила проведения соревнований.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 12 |
| ОФП и СФП | 60 |
| Избранный вид спорта | 108 |
| Развитие творческого мышление | 48 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| **Общее количество часов** | 240 |

**Примерный годовой план-график по общеразвивающей программы (ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **Общее количество часов** |
| Теоретическая подготовка  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 12(5%) |
| ОФП и СФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 60(25%) |
| Избранный вид спорта | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 4 | 108(45%) |
| Развитие творческого мышление | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 48(20%) |
| Самостоятельная работа | - | 2 | - | - | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | - | 12(5%) |
| **Общее количество часов** | 20 | 22 | 20 | 21 | 27 | 28 | 30 | 26 | 29 | 17 | **240** |
| **Количество занятий**  | **9** | **13** | **11** | **13** | **10** | **12** | **13** | **14** | **12** | **13** | **120** |

**Расписание учебных занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда**  | **Четверг**  | **Пятница**  | **Суббота**  |
| 17:00-19:00 |  | 17:00-19:00 |  | 17:00-19:00 | выходной |
| 19:00-21:00 |  | 19:00-21:00 |  | 19:00-21:00 | выходной |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной (греко-римской) борьбы правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

 **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

1. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
2. **История развития спортивной (греко-римской) борьбы.** Борьба как вид спорта, ее характеристика и значение. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и Красноярском крае.
3. **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о заразных болезнях (передача и распространение).

Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца.

Питание. Особое значение питания для растущего организма.

1. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.
2. **Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбы.** Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на заняти­ях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях.

**ОФП И СФП**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

1. Классификация, систематизация и терминология в греко-римской борьбе.
2. Правила соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе.
4. Спортивные площадки и инвентарь.

5.Техника греко-римской борьбе:

 а) боевая стойка;

 б) техника броска;

 в) защита;

 г) связки комбинаций;

 д) техника захвата;

 е) борьба;

**Тактическая подготовка**

1. Общие понятия о тактике.

2. Взаимосвязь техники и тактики греко-римской борьбы.

3. Тактика выполнения различных упражнений темпа и ритма.

4. Перерывы в ходе тренеровок и варианты отдыха в перерывах.

5. Разминка.

6. Основные методические положения при составлении тактических действий.

7. Разбор и анализ личных тактических действий.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

***Упражнения на расслабление***

Движения, включающие потряхивание кисте, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

***Акробатические упражнения***

Выполняются со страховкой. перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагам; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд.

Перекаты в сторону, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

***Подвижные игры и эстафеты***

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бег, прыжков, метаний, а также: « Борьба в квадратах», « Охрана перебежек», « Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», « Эстафета со скакалками», « Перетягивание каната» и др.

***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

***Упражнения на развитие ловкости***

1. Игра на счет левой рукой ( для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держаться за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одну сторону спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой- либо предмет ( например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по ½ площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°.
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

**САМОСТАЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, бросков, сочетание нападений. Выполнение индивидуальных упражнений. Повторений правил в избранном виде спорта.

**ОБЪЕМ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает предъявление к организму обучающегося требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Напольное покрытие мат

2. Тренировочный мешок-чучело

3. Шест

4. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

 **МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

***Общие требования безопасности на занятиях по греко-римская борьба.***

* К занятиям греко-римской борьбой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
* Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил привлекаются к ответственности и с ними проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
* Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
* Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.
* В спортивном зале должны быть огнетушители.
* Аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим находится в медицинском кабинете.

- Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера.

 - На занятия спортсмен должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

- Перед началом занятий спортсмен должен надеть спортивную форму и настроиться на занятие.

- Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.

- Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).

- При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.

- Во время занятий ношение очков запрещено.

- Провести разминку.

* Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
* Обучающиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером.
* Во избежание столкновений с другими обучающиеся необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
* Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении.
* Не допускается применение запрещенных приемов.
* Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью.
* Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.
* Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера, не разрешается грубость в отношении к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
* Занятия осуществляются только под руководством тренера.
* Споры, силовое противоборство, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Спортсмены обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера.
* Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений обучающиеся обязаны страховать друг друга.
* При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
* Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занять другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
* Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
* Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
* Спортсмены, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
* Каждый обучающийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:
* При падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
* При падении не упираться локтями в пол;

 - Не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке

* Организованно покинуть место проведения занятия.
* Переодеться, снять спортивную форму.
* После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
* Свое личное спортивное снаряжение борец обязан содержать в чистоте, регулярно стирать и проглаживать.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цели:

Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

- воспитание моральных и волевых качеств, характера.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Группы**  | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
|  | Организация и проведение бесед. | Устав - права и обязанности участников образовательного процесса | Сентябрь-Октябрь | зам. директора по УВРТренеры-преподаватели  |
| Дисциплина, форма одежды на занятиях. | Сентябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели  |
| Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся  | Сентябрь-Октябрь | Тренеры-преподаватели  |
| «Что такое терроризм?» | Сентябрь | Тренеры-преподаватели  |
| «День города» | Сентябрь  | зам. директора по УВРТренеры-преподаватели |
| Правила поведения на тренировке. | Октябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели  |
| «Для чего нужно знать и выполнять Правила дорожного движения» | Ноябрь | Тренеры-преподаватели  |
| «Я и моя семья» | Декабрь | Тренеры-преподаватели  |
| История избранного вида спорта. | На момент изучения  | Тренеры-преподаватели  |
|  « И память на то дана, чтоб помнить!» | Май | Тренеры-преподаватели  |
| «Безопасные каникулы» | Май | зам. директора по УВР |
|  | Проведение индивидуальных тематических консультаций:* + с воспитанниками
	+ с родителями
 | В течение учебного года | зам. директора по УВРТренеры-преподаватели  |
|  | Проведение родительских собраний. | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели  |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Участие в течение года в 2-3 тестовых соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по греко-римской борьбе согласно с календарным планом в своей возрастной группе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ВОЗРАСТ 7-14 ЛЕТ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая  | Средняя  | Высокая  |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6  | 5,5-5,3  | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160  | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУ ДО ФОК «Русь» г. Ставрополя.

**Тестирование проводится:**

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.

- после проведения обязательной разминки.

 **Зачисление осуществляется на основании:**

*-* по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

**В качестве контрольного балла должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей должна составлять:** **4 балла по нормативам 1 (и больше) из 4 тестов**

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
* **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**•** суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

• суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

• суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

• выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней**.**

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. «Типовая программа по спортивной акробатике – Москва; Советский спорт, 1991. –123 с.
2. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям,2003г
3. Ашмарин Б.А. , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение»1979
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
5. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996.
6. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Мень­шикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
8. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика» – Москва; ВЛАДОС, 2003.– 64 с.
9. Коркин В.П. Спортивная акробатика– Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.
10. Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.

 **Интернет ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация по спортивной борьбе | http://wrestrus.ru// |

**Содержания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка ………………………………………………...** | **3** |
| **Учебный план по общеразвивающей программе …….…………….** | **4** |
| **Методическая часть общеразвивающей программы …….………..** | **5** |
| **План воспитательной работы …………………………………………** | **11** |
| **Система контроля и зачетные требования …………………………..** | **13** |
| **Литература ……………………………………………………………….** | **16** |