

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
ДЮСШ единоборств

 Н.А. Аббасов

« 02 » 09 2022 г.

Приказ от 02.09.22 № 123/2.

Рассмотрено

Педагогическим советом

МАУ ДО ДЮСШ единоборств

Протокол от 02.09.22 № 30/1

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по греко-римской борьбе (ОФП)

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба

(приказ № 145 Министерства спорта РФ от 27.03.2013г.)

Срок реализации программы 3года

Разработчики программы:

Филякина Е.Ю.,
инструктор-методист

Воропаев Е.С.,
тренер-преподаватель

ТОМСК 2022

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	2
1.2 Специфика организации тренировочного процесса.....	3
2. Актуальность.....	5
3. Учебный план программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе (ОФП)	7
4. Рабочая программа модуля 1 года обучения.....	8
5. Рабочая программа модуля 2 года обучения.....	12
6. Рабочая программа модуля 3 года обучения.....	15
7. Методическое обеспечение.....	18
8. Оценочные материалы.....	20
Список литературы.....	26

1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе (ОФП) составлена для реализации на базе МАУ ДО ДЮСШ единоборств города Томска, для детей от 7 лет и рассчитана на 3 года.

Программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе (ОФП) (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Приказом № 145 Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;

В программе представлены основные принципы спортивной подготовки борцов и результаты научных исследований.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель (тренер) планирует процесс спортивной подготовки по спортивной борьбе.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Борьба древнейший и весьма популярный вид спорта и имеет не только спортивную, соревновательную направленность, но и большое военно-прикладное значение. Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр, и состоит из двух дисциплин: вольная борьба (мужчины, женщины) и греко-римская борьба (мужчины). Спортивная борьба (номер-код вида спорта – 0260001611Я) представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники, выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий в спортивной борьбе накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и

антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. В программу спортивной подготовки (далее Программу) МАУ ДО ДЮСШ единоборств (далее ДЮСШ) включены следующие дисциплины спортивной борьбы:

Греко-римская борьба - вид единоборства, в котором по определенным правилам спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коври. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. В греко-римской борьбе соревнования проводятся только среди мужчин.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

В ДЮСШ организуется работа спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией ДЮСШ.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по вольной борьбе привлекается дополнительно второй тренер по

общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х академических часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х академических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивной борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2. АКТУАЛЬНОСТЬ

Занятия борьбой способствуют формированию личности воспитанника, приобщают его к здоровому образу жизни, развивают в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

Это лишь начальная ступень, подготовка к началу тренировочного процесса по специализации. В современном мире для того, чтобы преуспеть в спорте нужно начинать занятия как можно раньше, но при этом всегда сохраняется риск нанести вред неокрепшему организму. Что бы этого избежать, необходимо создавать подготовительные группы для детей, которые предусматривают допустимую недельную нагрузку и содержат темы для общего физического развития, не углублённые в специализацию, но дающие представление о предмете. В связи с этой необходимостью составлена данная программа.

Цель: формирование физической культуры личности учащихся в процессе занятий общей физической подготовкой в программе спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи:

Обучающие

- обучить правилам поведения на занятиях;
- обучить правильной технике выполнения общеразвивающих упражнений;
- познакомить с основными правилами и понятиями греко-римской борьбы;
- познакомить с навыками борьбы;

Воспитательные

- воспитать коммуникативные и коллективные качества;
- воспитать любовь к двигательной активности;
- привить стремление к совершенствованию индивидуальных физических способностей, самопознанию, саморазвитию и самореализации;

- воспитать дисциплинированность;

Развивающие

-расширить двигательный опыт за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой;

-развить познавательные, физические, нравственные способности обучающихся.

Форма занятий групповая, по содержанию учебного материала - теоретическая, практическая. Теоретические занятия проходят в виде беседы, инструктажа, практические в виде объяснения, показа, практических заданий, зачётов. Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, показательных выступлениях, сборах, что способствует развитию коммуникативных качеств, развитию уверенности в своих силах, закреплению пройденного материала, и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формы подведения итогов – промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в форме зачёта.

Материально-техническое оснащение:

Борцовский зал;

Гимнастические маты.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ (ОФП)

Срок реализации программы 3 года

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1	Модуль 1 года обучения	161	2
2	Модуль 2 года обучения	164	4
3	Модуль 3 года обучения	147	4
4	Итого	472	10
5	Всего	482 часов	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

Обучить:

- нормам поведения в коллективе;
- правилам техники безопасности,
- базовым терминам и правилам греко-римской борьбы;

Научить:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховке и само страховке;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

Познакомить:

- с техникой выполнения основных физических упражнений;
- с простейшей техникой борьбы в партере и в стойке.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего часов
1	Комплектование групп		6	6
2	Вводное занятие, инструктаж ТБ	1	-	1
3	История греко-римской борьбы	1	-	1
4	Терминология греко- римской борьбы	1	-	1
5	Правила соревнований по борьбе	1	-	1
6	Игровые комплексы в борьбе	10	25	35
7	Общеразвивающие упражнения	-	50	50
8	Специально- подготовительные упражнения	-	36	36
9	Общие основы тактики- техники борьбы	10	20	30
10	Промежуточная аттестация	-	2	2
	ИТОГО	24	139	163

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- нормы поведения в коллективе;
- правила техники безопасности,
- базовые термины и правила греко-римской борьбы;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

Овладеть:

- знаниями и представлениями об основах техники борьбы в партере и в стойке;
- с простейшей техникой борьбы в партере и в стойке.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж ТБ

Знакомство, инструктаж по технике безопасности, правилам пожарной, антитеррористической безопасности, правилам поведения на занятиях, согласно инструкциям ДЮСШ.

2. История спортивной борьбы

История возникновения борьбы, отличительные особенности греко-римской борьбы. Борьба, как самостоятельный вид спорта.

3. Терминология спортивной борьбы

Основные термины и понятия в борьбе, такие, как стойка, партер, захват, бросок, приём.

4. Правила соревнований по борьбе

Единая спортивная классификация в греко-римской борьбе. Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

5. Игровые комплексы в борьбе

Подготовительные упражнения в виде игр, развивающие скоростные навыки,

реакцию, ловкость, координацию.

- Игры с элементами единоборств: в касания;
- Игры с элементами единоборств: в блокирующие захваты;
- Игры с элементами единоборств: в атакующие захваты;
- Игры с элементами единоборств: в теснения;
- Игры с элементами единоборств: в дебюты (начало поединка);
- Игры с элементами единоборств: в перетягивание;
- Игры с элементами единоборств: с опережением;
- Игры с элементами единоборств: за сохранение равновесия;
- Игры с элементами единоборств: с отрывом соперника от ковра;
- Игры с элементами единоборств: завладение предметом;
- Игры с элементами единоборств: с прорывом через строй, из круга.

6. Общеразвивающие упражнения

- Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег;
- Прыжки в длину и в высоту;
- Гимнастические упражнения без предметов;
- ОРУ на выносливость;
- ОРУ на гибкость, растягивание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры.

7. Специально-подготовительные упражнения

Специальные упражнения, развивающие особые навыки борцов.

- Акробатические упражнения;
- Упражнения для укрепления мышц шеи;
- Упражнение на борцовском мосту;
- Упражнения в самостраховке;
- Упражнения с партнёром;

8. Общие основы тактики-техники борьбы

Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе;

- Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе;
- Освоение элементов техники и тактики: элементы маневрирования;
- Освоение элементов техники и тактики: элементы маневрирования;
- Освоение элементов техники и тактики: атакующие и блокирующие захваты;
- Освоение элементов техники и тактики: атакующие и блокирующие захваты;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: рычагом;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: рычагом;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: захватом рук сбоку;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: захватом рук сбоку;
- Перевороты забеганием: захватом шеи из под плеча;
- Перевороты забеганием: захватом шеи из под плеча;
- Перевороты забеганием: захватом шеи из под плеча;

- Перевороты забеганием: захватом шеи из под плеча;
- Приемы борьбы в стойке;
- Приемы борьбы в стойке;
- Приемы борьбы в стойке;
- Приемы борьбы в стойке;
- Приемы борьбы в стойке.

9. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме зачёта.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- познакомить с терминологией терминология в спортивной борьбе;

Обучить

- Понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Обучить:

- тактико-техническим требованиям основных элементов в соответствии с программой
- терминологии спортивной борьбы;
- правилам соревнований по борьбе
- общеразвивающим и специально подготовительным упражнениям борца;

Научить:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;
- Начальным навыкам из основ техники борьбы в партере и в стойке;
- Правильной технике выполнения общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие, инструктаж ТБ	1	-	1
2	История греко-римской борьбы	2	-	2
3	Терминология греко- римской борьбы	2	-	2
4	Правила соревнований по борьбе	1	-	1
5	Общеразвивающие упражнения	-	55	55
6	Игровые комплексы в борьбе	2	38	40
7	Специально- подготовительные упражнения	1	40	40
8	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	5	19	24
9	Промежуточная аттестация	-	2	2

	ИТОГО	14	154	168

Должны:

Понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- терминологию в спортивной борьбе;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».
- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;

Овладеть:

- Начальными навыками из основ техники борьбы в партере и в стойке;
- Правильной техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж ТБ

- Инструктаж ТБ на тренировках

2. История греко-римской борьбы

- Спортивная борьба в РФ

3. Терминология греко-римской борьбы

Терминология приёмов

4. Правила соревнований по борьбе

- Правила соревнований по греко-римской борьбе. Балловая система оценки поединка.

5. Общеразвивающие упражнения

- Строевые и порядковые упражнения
- л / атлетические упражнения (бег, ходьба, прыжки, метания, переползания);
- ОРУ на гибкость, растягивание;
- Упражнения на развитие физических качеств;
- Упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения на укрепление и развитие мышц бедра, голени и голеностопного сустава;
- Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гимнастическая скамейка);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры.

6. Игровые комплексы в борьбе

- Игры с элементами единоборств: в касания;
- Игры с элементами единоборств: в блокирующие захваты;
- Игры с элементами единоборств: в дебюты (начало поединка);
- Игры с элементами единоборств: в перетягивание;
- Игры с элементами единоборств: за сохранение равновесия.

7. Специально-подготовительные упражнения

Специальные упражнения, развивающие особые навыки борцов.

- Акробатические упражнения;
- Упражнения для укрепления мышц шеи;
- Упражнение на борцовском мосту;
- Упражнения в самостраховке;
- Упражнения с партнёром;

8. Общие основы тактики и техники спортивной борьбы

- Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе;
- Освоение элементов техники и тактики: элементы маневрирования;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: рычагом;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: рычагом;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: захватом рук сбоку;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: захватом рук сбоку;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: захватом дальней руки сбоку-сзади;
- Приемы борьбы в партере переворот скручиванием: захватом дальней руки сбоку-сзади.

9. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме зачёта.

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

Научить:

- основам техники и тактики вида борьбы;
- пониманию о необходимости физических упражнений, технике выполнения приемов самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.
- основным требованиям по спортивной борьбе;
- тактико-техническим требованиям основных элементов в соответствии с программой;
- основам тактики и техники спортивной борьбы;
- проводить тренировочные схватки с учетом тактического плана;
- знаниями навыками обеспечения физического здоровья, укрепления тела.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Вводное занятие, инструктаж ТБ	1	-	1
2	История спортивной борьбы	2	-	2
3	Терминология спортивной борьбы	2	-	2
4	Правила соревнований по борьбе	1	-	1
5	Общеразвивающие упражнения	-	40	40
6	Игровые комплексы в борьбе	2	38	40
7	Специально-подготовительные упражнения	-	35	35
8	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы	5	21	26
9	Промежуточная аттестация	-	4	4
	ИТОГО	13	138	151

Учащиеся должны:

- овладеть основами техники и тактики вида борьбы, приобрести соревновательный опыт, путем участия во внутригрупповых соревнованиях;

-Понимать о необходимости физических упражнений, знать технику выполнения приемов самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- основные требования по спортивной борьбе;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- основы тактики и техники спортивной борьбы;

Уметь:

- проводить тренировочные схватки с учетом тактического плана;

Овладеть:

- знаниями и навыками обеспечения физического здоровья, укрепления тела.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж ТБ

-Инструктаж ТБ на тренировках.

2. История греко-римской борьбы

-Лучшие спортсмены России и мира.

3. Терминология греко-римской борьбы

Терминология приёмов.

4. Правила соревнований по борьбе

-Штрафы, дисквалификация.

5. Общеразвивающие упражнения

-Строевые и порядковые упражнения

-л / атлетические упражнения (бег, ходьба, прыжки, метания, переползания);

-ОРУ на гибкость, растягивание;

-Упражнения на развитие физических качеств;

-Упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;

-Упражнения на укрепление и развитие мышц бедра, голени и голеностопного сустава;

-Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гимнастическая скамейка);

-Подвижные игры и эстафеты;

-Спортивные игры.

6. Игровые комплексы в борьбе

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	Беседа	Словесное объяснение, беседа	Инструкции по технике безопасности	Кабинет	Опрос
2	Правила и нормы поведения учащихся в борцовском зале	Беседа	Словесное объяснение, беседа	-	Кабинет	Опрос
3	История греко-римской борьбы	Беседа	Словесное объяснение, беседа	Уч. пос. – «Греко-римская борьба для начинающих»	Кабинет	Опрос
4	Терминология греко-римской борьбы	Беседа	Словесное объяснение, беседа	Уч. пос. – «Греко-римская борьба для начинающих»	Кабинет	Опрос
5	Правила соревнований по борьбе	Беседа	Словесное объяснение, беседа	Уч. пос. – «Греко-римская борьба для начинающих»	Кабинет	Опрос
6	Игровые комплексы	Практические задания	Объяснение правил, наглядный показ, игра	Уч. «Спортивная борьба для учащихся»	Спортивный или борцовский зал	Контрольные игры
7	Общая физическая подготовка	Практические задания Демонстрация	Круговая тренировка Повторные упражнения	Переменный метод тренировки «Комплексная программа физического воспитания»	Спортивный или борцовский зал, гимнастическая лестница, перекладина, скакалки.	Сдача нормативов
8	Специальная физическая подготовка	Практические задания	Демонстрация Круговая тренировка Переменный	Уч. пос. – «Греко-римская борьба для начинающих»	Борцовский зал, маты	Контрольное задание

			метод тренировки			
9	Тактика и техника борьбы	Практические задания Разбор, наглядная демонстрация,	Круговая тренировка Повторный метод тренировки	Уч. пос. – «Грекоримская борьба для начинающих»	Борцовский зал, маты	Контрольное задание
10	Промежуточна я аттестация	Зачёт	Практические задания		Борцовский зал, маты	Контрольно е задание, сдача нормативов

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта, на котором учащиеся выполняют контрольные задания. В результате аттестации педагогом определяется уровень освоения программы.

Предусмотрено три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

Учащиеся выполняют практические задания, по результатам оценки педагога выводится общее количество набранных баллов, исходя из которых, присваивается уровень освоения программы

Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 80% объёма практических заданий.

Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 50% до 80% объёма практических заданий.

Низкий уровень

– успешное выполнение учащимися менее 50% объёма практических заданий.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (оценка 3)	Средний уровень (оценка 4)	Высокий уровень (оценка 5)
1	Забегания на мосту	низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.	менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании	крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются
2	Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере	технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании	технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и	технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и

			соперника в финальной фазе.	удержание в финальной фазе	фиксацией в финальной фазе
3	Бег 30м (с)		5,4	5,3; 5,2	5,1; 5,0
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках(с)	29-47 кг	16-23	24-32	40-48
		53-66 кг	8-16	17-31	32-40

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№2)

№	Виды работы		Низкий уровень (оценка 3)	Средний уровень (оценка 4)	Высокий уровень (оценка 5)
1	Перевороты с моста		низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.	менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук	крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами
2	Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером		технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.	технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе	технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)		12-14	15-20	21-24
4	Поднимание	29-47 кг	5-6	7-8	9

	ног до хвата руками в весе на гимнастичес кой стенке (кол раз)				
		53-66 кг	4-5	6-7	8

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (оценка 3)	Средний уровень (оценка 4)	Высокий уровень (оценка 5)
1	Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.	выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук	выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах	упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса
2	Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий	технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.	технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе	технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе
3	Прыжок в длину с места (см)	110	130	150
4	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	11,4	10,0	9,1

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (оценка 3)	Средний уровень (оценка 4)	Высокий уровень (оценка 5)
1	Кувырок вперед, подъем разгибом	нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием	допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия)	выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе
2	Выполнение комбинаций, построенных по принципу: прием – защита – прием	технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.	технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе	технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	4	6	12
4	10 кувырков перед (с)	20	18,5	17,5

Оценочные материалы модуля 3 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (оценка 3)	Средний уровень (оценка 4)	Высокий уровень (оценка 5)
1	Кувырок назад, подъем через руки	нарушена слитность,	допущены незначительные ошибки	выполняется четко, слитно, с фиксацией в

		потеря равновесия, руки при разгибании выпрямлены не полностью	в технике исполнения	финальной фазе
2	Выполнение комбинаций, построенных по принципу: прием – контрприем – контрприем	технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.	технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе	технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	9	12	16
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	5

Оценочные материалы модуля 3 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (оценка 3)	Средний уровень (оценка 4)	Высокий уровень (оценка 5)
1	Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками
2	Выполнение комбинаций, построенных по принципу: прием в	технические действия выполняются со	технические действия выполняются с незначительными	технические действия (прием, защита контрприем и

	стойке – прием в партере.	значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.	задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе	комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе
3	Упор углом на брусках	2	3	5
4	Прыжок из глубокого приседа за 1 минуту	15	20	30

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»