

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы** состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Отличительной особенностью** программы является рациональное использование и совершенствование технико-тактических арсеналов борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей борцов, встречающихся в поединке, в обучении их умению выбирать и применять разнонаправленные технико-тактические действия, также с учетом их индивидуальных особенностей.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровни реализации программы***:* базовый. Базовый уровень предполагает обучение детей первоначальным навыкам греко – римской борьбы, технике выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

**Адресат программы**

Возраст обучающихся по данной программе: 7 -12 лет.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Состав группы формируется с учетом одного возраста, есть группы разновозрастные, это зависит от смены занятий в школах.

Набор в спортивное отделение проводится в начале учебного года (начало сентября). Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний.

В работе отделений при наличии условий и согласия руководителя отделения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав (Порядок, п.16).

**Форма обучения по программе** *–* очная, групповая

«Допускается сочетание различных форм получения образования …» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) - дистанционная, групповая или индивидуально-групповая, индивидуальная.

 В физкультурном отделении возможна организация образовательного процесса в соответствии с индивидуальными учебными планами.

**Объём программы** *-* 216 часов

**Сроки реализации программы** - 1 год

**Режим занятий**. Занятия учебных групп проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

 При определении режима занятий учтены требования СанПина к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы**: формирование физической культуры личности учащихся в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни

**Задачи программы:**

- **воспитывающие:**

*-* формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности;

- совершенствование индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

- **развивающие:**

– развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования потенциальных возможностей учащихся,

- приобщение их к здоровому образу жизни,

- развитие в детях стремления к активному и содержательному проведению свободного времени,

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

- **обучающие**:

- актуализация технического арсенала борьбы соответствующего соревновательному уровню освоения;

-углубленное изучение тактических приемов греко-римской борьбы;

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. - расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений, овладение современными системами физических упражнений.

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля/** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 |  | Наблюдение тестирование |
| 2 | ОФП | 28 |  | 28 | Наблюдение |
| 3 | СФП | 33 |  | 33 | Наблюдение |
| 4 | ТТП | 134 |  | 134 | Наблюдение |
| 5 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 | Практические задания,тестирование |
| 6 | Участие в соревнованиях | 10 | - | 10 | Наблюдение  |
|  | Всего: | 216 | 9 | 207 |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

1. Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях греко-римской борьбой: правила поведения в спортивном зале, запрещенные действия в борьбе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.

2. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. Физическая культура и спорт в РФ. Греко-римская борьба как старейший вид физических упражнений.

 3. Классификация видов спортивной борьбы. Национальные виды борьбы народов России.

 4. Правила греко-римской борьбы. Приказ Министерства спорта России № 616 от 23.07.2014 Правила соревнований по спортивной борьбе. Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.

 5. Обзор развития борьбы в России в свете календаря спортивно-массовых мероприятий Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.

 6. Обзор и анализ выступлений борцов греко-римского стиля на городских, краевых и всероссийских состязаниях Основы техники и тактики борьбы, роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы.

7. Виды игр на свежем воздухе летом. Техника безопасности. В летнее время и вблизи открытых водоемов

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

 В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается с первых дней подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Строевые упражнения: выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Ходьбачередованием с бегом, спортивная ходьба.

Бег**:** обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со штангой.

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

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц шеи наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

Акробатические упражнения**:** кувырки вперед из упора присев, скре­стив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, ; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на дугой; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Специальные игровые упражнения**:** игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.

**Раздел 4. Тактико – техническая подготовка**

Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования**:**

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере**:** перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.

Приемы борьбы в стойке**:** переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи,); бросок наклоном захватом туловища.

Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

**Раздел 5. Контрольные испытания**

**Практические:**

- Бег 30 метров.

- Подъем туловища за 30 секунд.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Норматив считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с началом года.

 **Теоретические:**

 Проверка теоретической подготовленности проводится путем собеседования или тестирования

**Раздел 6. Участие в соревнованиях**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

* 1. **Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:**

учащиеся научатся:

- планировать свою деятельность под руководством педагога;

- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми результатами;

- участвовать в совместной деятельности.

**Личностные результаты:**

учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;

- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

**Предметные результаты:**

учащиеся научатся:

- базовой технике греко-римской борьбы.

- технике выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

учащиеся узнают:

- технику самостраховки;

- историю развития греко-римской борьбы;

- о способах закаливания организма.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

* спортивный зал;
* специальное покрытие, обеспечивающие достаточную степень мягкости при падениях и исключающим травматизм учащихся, имеющее специальную разметку;
* раздевалки;
* резиновые жгуты;
* скакалки;
* набивные мячи;
* гири;
* тренажеры;
* гимнастические скамейки;
* шведская стенка;
* канат;
* кувалда;
* колесо;
* турники и брусья;
* стационарное баскетбольное кольцо;
* футбольные мячи;
* борцовские чучела для отработки бросков;
* борцовская резина;
* борцовские трико;
* борцовская обувь

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко – римская борьба» составлена на основе документов:

* Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее Концепция);
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 093242);
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеского центра» с. Чугуевка Чугуевского района;
* Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей и рабочей программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка (утверждено Приказом МБУ ДО ДЮЦ с. Чугуевка от 18 августа 2020г. №80-а);
* Положения об организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

**Наглядный материал:**

**-** «Гигиенические требования к подготовке борцов»;

- фотографии, рисунки, таблицы,

**Методическая разработка** «Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям»

**Презентации и видеоматериалы:**

- «Игры на занятиях борьбой»;

- «Игры для развития гибкости, силы с элементами борцовской техники и тактики»;

- видео материалы мастер – классов по греко – римской борьбе;

- видео материалы соревнований разных уровней

**Интернет источники:**

Официальный видео – канал Федерации борьбы России;

Сайт о греко – римкой борьбе «Обратный пояс»

**Список литературы**

1.Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировк­и // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,2014.

2. Верхоишиский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2017.

 3. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Формы аттестации.**

Для оценки результативности ДООП «Греко – римская борьба» педагогом применяются входящий, текущий и итоговый виды контроля.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в формеанкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

**-** наблюдение,

**-** индивидуальные задания,

**-** зачеты,

**-** участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в формеобычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнования различного уровня. **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

***Контроль за уровнем подготовленности обучающихся***

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;

- оценивать последовательность выполнения действий;

- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

 Педагогу дополнительного образования необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков

***Контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся***

Проверка для выявления уровня физической подготовленности обучающихся проводится ежеквартально. По итогам ежеквартального тестирования в обязательном порядке составляется протокол и изучается динамика развития физических качеств обучающихся на основе изменения показателей.

***Упражнения для проведения тестирования:***

- подтягивание на перекладине;

- челночный бег 10х10 м;

-комплексное силовое упражнение

 **2.3 Методические материалы**

В основу **принципов** обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При реализации программы для достижения высокого уровня ОФП используются следующие **методы обучения:**

- метод длительного воздействия («до отказа»);

- повторный метод;

- метод контрольного тестирования;

- игровой метод;

- круговой метод,

- равномерный,

- переменный

**приемы обучения:**

**-** прием передачи информации

- прием показа способов действия

- познавательные приемы

- тренировочные приемы

- игровые приемы

- вербальные приемы

**педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие

- личностно – ориентированные

- игровые

- коллективной творческой деятельности

- коммуникативные

**Основными формами учебно-тренировочных занятий** являются:

- теоретические занятия,

- просмотр учебных фильмов,

- групповые тренировочные занятия,

- тренировочные занятия по индивидуальным планам,

- участие в спортивных соревнованиях,

- участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятийсводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятияцеликом посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятияобычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятияпроводятся в форме соревнований. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

**Формы организации деятельности:**

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;

- занятия в парах

При групповой формепроведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной формезанимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной формегруппа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия:утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

**Алгоритм занятия:**

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,

- основной,

- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2021- 31.12.2021 |
| 2 полугодие | 10.01.2022- 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 7 -12 |
| Продолжительность занятия, час | 2 |
| Режим занятия | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
|  | Внутридюцовские соревнования  |  | в течение года |
|  | Экскурсия в музей А.А.Фадеева (к 120 летию писателя) | . | декабрь |
|  | Районные соревнования  |  | в течение года |
|  | Видео просмотры чемпионатов разных уровней |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования |  | в течение года |
|  | Походы на природу родного края |  | в течение года |

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.

 2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. – 304 с.

 3. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. - Москва: Москомспорт, 2009.

 **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1**

**Контрольно-переводные нормативы**

Техника выполнения специальных упражнений.

**Забегания на мосту**

-оценка **«5»-**крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

-оценка **«4»** - менее крутой мост, незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;

-оценка **«3»** - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения головы и рук при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

**Перевороты с моста**

-оценка **«5»-** крутой мост с упором на лоб, руки предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

-оценка «**4**»- менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

-оценка **«3»-** низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

-оценка **«5» -** упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

-оценка **«4»** - выполняется слитно без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

-оценка **«3**» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук

**Кувырок вперед, подъем разгибом:**

-оценка **«5»** - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

-оценка **«4»** - допущены незначительные ошибки в технике исполнения;

-оценка **«3»** -нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнения переворота разгибанием.

**Сальто вперед с разбега (**страховка обязательна)

-оценка **«5»-** ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.

***Теоретическая подготовка***

**Список вопросов для проверки теоретических знаний на стартовом уровне подготовки.**

1. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

2. Как возникли Олимпийские игры? Кто возродил современные Олимпийские игры?

3. Какие вы знаете летние Олимпийские виды спорта? Зимние Олимпийские виды спорта?

4. Назовите имена Олимпийских чемпионов российских и зарубежных?

5. В чем заключается польза физических упражнений для организма человека?

6. Для чего нужно делать утреннюю гимнастику? Какие упражнения могут в нее входить?

7. Чем опасно курение для человека и для спортсмена?

8. Что такое гигиена? Почему нужно соблюдать гигиену?

9. Что такое безопасность? Как правильно вести себя в спортзале и на стадионе?

10. Назовите Олимпийских чемпионов по спортивной борьбе.