

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 5 от «14» 01 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.В. Худяков  
«14» 01 2024



**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Борец»**

Возраст детей: 6-17 лет  
Срок реализации программы: 4 года

**Автор-составитель:**  
Семенов Павел Александрович,  
тренер-преподаватель

Челябинск, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный (тематический) план.....	9
1.4. Содержание программы.....	13
1.5. Планируемые результаты.....	21
1.6. Воспитательная работа.....	22
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>27</b>
2.1. Календарный учебный график.....	27
2.2. Условия реализации программы.....	27
2.3. Формы аттестации.....	28
2.4. Оценочные материалы.....	31
2.5. Методическое обеспечение программы.....	34
2.6. Список литературы.....	36
<b>Раздел 3. Приложение.....</b>	<b>38</b>

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Борец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Греко-римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

В соответствии со ст.13, ст.15, п.7 ч.1 ст.34 Федерального закона от 29 декабря № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и приказом Минпросвещения России от 05.08.2020 г № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» реализация данной ДОП возможна в сетевой форме реализации с использованием ресурсов иной образовательной организаций в соответствии с договором с иной ОО.

**Правовыми основами** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны родителей и обучающихся на программы спортивного развития детей и подростков, а также базируется на основе анализа педагогического опыта. Она решает проблему развития спорта с самого раннего возраста с учетом интенсивного роста достижений в мировом спорте, обострения конкуренции в международных соревнованиях.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Ведущей педагогической идеей программы является развитие современных тенденций структуры греко-римской борьбы. Это отражается на всех характеристиках учебно-тренировочного процесса борцов различного возраста,

пола, спортивной квалификации, что потребовало значительной модернизации этого процесса. При разработке использовались следующие программы: Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных «Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных, Д.Г. Миндиашвили, А.П. Купцов «Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей, А.М. Рекубрацкий «Дополнительная образовательная программа по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительных групп». В процессе обучения греко-римской борьбе большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Вместе с общей и специальной физической подготовкой обучающиеся развивают дыхательную систему и систему координации движений.

Решая задачу физического воспитания, педагог уделяет внимание таким важным компонентам обучения как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, формирование устойчивых потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств личности обучающихся. Программа позволяет творчески использовать полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической подготовки и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий спортом.

Содержание образования разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями и квалификацией юных борцов, особенностями вида борьбы. Такие средства и методы обеспечивают необходимый уровень общей и специальной подготовки оптимальное развитие организма юных борцов.

#### **Основные средства совершенствования физической и общей технической подготовки борца:**

- общие подготовительные упражнения (строевые и порядковые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, упражнения без предметов и с предметами, упражнения из других видов спорта);
- специально - подготовительные упражнения, акробатические упражнения;
- упражнения на борцовском мосту, страховка и самостраховка, имитационные упражнения, спарринг;
- специализированные игровые комплексы (игры в касания, захваты, теснения, игры в дебюты, подвижные игры)
- выполнение этих упражнений способствуют созданию умений и навыков, которые эффективно сказываются на овладение техникой и тактикой борьбы.

#### **На занятиях используются методы работы:**

- информационно-рецептивный-сообщение готовой информации: объяснение, демонстрация действия, приема, движения);
- репродуктивный-воспроизведение учебных действий по определенному алгоритму;

– частично-поисковый – проблемная задача разделяется на части, а обучающийся осуществляет отдельные шаги поиска.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение борцовских навыков. Она заключается также в измененных тенденциях данного спортивного комплекса:

– снижение возраста начала занятий всеми видами греко-римской борьбы;

– проведением соревнований всероссийского уровня для юных борцов.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что обучение греко-римской борьбе тесно связано с образовательными дисциплинами: биологией, знанием строения костно-мышечной системы, нервной, зрительной систем человека, как основополагающих при выполнении приемов; с правом, знание мер ответственности за превышение самообороны, правил и норм поведения человека в обществе; физкультурой, совершенство тела путем физических упражнений и нагрузок, тренинга дыхательной системы; физикой, знание законов равновесия, системы рычагов.

#### **Адресаты программы**

Программа рассчитана на занятия с обучающимися 6-17 лет. Принимаются дети с 6 лет по желанию, не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача.

Для успешной реализации программы обучающиеся делятся на учебные группы численностью от 12 до 15 человек.

#### **Психолого-возрастные особенности детей**

##### **6-7 лет**

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

**7-10 лет** — это период интенсивного физического развития, организм растет, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей).

Формируются способности к целенаправленному систематическому труду. Внимание неустойчиво (преобладает произвольное внимание). Память и мышление носят образный характер.

Возрастная особенность - подражание старшим. Формируются свойства личности: ответственного отношения к учебе, готовности учиться, чувства дружбы, товарищества, любви к Родине. Нравственные качества становятся более устойчивыми.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа.

Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

**Форма обучения** - очная.

**Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы.**

### **Модуль 1**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

На протяжении четырех лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия:

– 30 минут (для детей до 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

– до 45 минут (для детей старше 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в год с 1-го по 4-й год обучения – 576 ч.

1 год обучения: \_144 часа в год,

2 год обучения: \_144 часа в год,

3 год обучения: \_144 часа в год,

4 год обучения: \_144 часа в год.

### **Модуль 2**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Для обучающихся первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Для обучающихся 2-4 года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия:

– 30 минут (для детей до 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

– до 45 минут (для детей старше 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в год с 1-го по 4-й год обучения – 792ч.

1 год обучения: \_ 144 часа в год,

2 год обучения: \_ 216 часов в год,

3 год обучения: \_ 216 часов в год,

4 год обучения: \_ 216 часов в год.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** всестороннее развитие гармоничной личности и укрепление здоровья, через занятия греко-римской борьбы.

**Задачи:**

**Обучающие (предметные):**

– сформировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко-римской борьбы;

– сформировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;

– сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

**Развивающие (метапредметные):**

– развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;

– развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.

– развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Воспитательные (личностные):**

– воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;

– воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

– воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

## 1.3. Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	78	2	76	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Специальная физическая	36	2	34	Наблюдение

	подготовка				Беседа упражнения
<b>5.</b>	Тактико-техническая подготовка	<b>20</b>	2	18	Наблюдение упражнения
<b>6.</b>	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления	<b>4</b>	-	4	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Модуль 1			Модуль 2			Форма контроля
		Всего ча сов	В том числе		Всего ча сов	В том числе		
			Теория	Практи ка		Теори я	Практик а	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		1	1		беседа
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2	8	6	2	беседа
3.	Общая физическая подготовка	43	6	37	63	6	57	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	44	6	38	68	10	58	Наблюдение Беседа упражнения
5.	Тактико-техническая подготовка	40	6	34	66	10	56	Наблюдение упражнения
6.	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	6	3	3	Беседа зачет
7.	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы, соревнования, Показательные выступления	4		4	4		4	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

**Учебный план  
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Модуль 1			Модуль 2			Форма контроля
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практик а		Теория	Практик а	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	2		<b>2</b>	2		беседа
<b>2.</b>	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	4	2	<b>6</b>	4	2	беседа
<b>3.</b>	Общая физическая подготовка	<b>43</b>	6	37	<b>86</b>	2	84	Наблюдение Беседа упражнения
<b>4.</b>	Специальная физическая подготовка	<b>43</b>	6	37	<b>46</b>	2	44	Наблюдение Беседа упражнения
<b>5.</b>	Тактико-техническая подготовка	<b>40</b>	6	34	<b>60</b>	2	58	Наблюдение упражнения
<b>6.</b>	Инструкторско-судейская практика	<b>6</b>	3	3	<b>12</b>	3	9	Беседа
<b>7.</b>	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления	<b>4</b>		4	<b>4</b>	-	4	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

**Учебный план  
4 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Модуль 1			Модуль 2			Форма контроля
		Всего часов	В том числе		Всего ч асов	В том числе		
			Теория	Практика		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		2	2		беседа
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2	6	6		беседа
3.	Общая физическая подготовка	43	6	37	42	2	40	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	43	6	37	60	8	52	Наблюдение Беседа упражнения
5.	Тактико-техническая подготовка	40	6	34	80	10	70	Наблюдение упражнения
6.	Инструкторско-судейская практика	6	3	3	22	2	20	Беседа
7.	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления	4		4	4		4	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

## 1.4. Содержание программы

### 1-й год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 час).

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях.

#### 2. Теоретическая подготовка (5 часов).

*Теория:* Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

*Практика:* Эстафета.

#### 3. Общая физическая подготовка (78 часов).

*Теория:* Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

*Практика:* Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, 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, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным 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. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

#### 4. Специальная физическая подготовка (36 часов).

*Теория:* Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

*Практика:* 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, за бегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

*Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, 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. Игры с элементами единоборств.

## **5. Тактико-техническая подготовка (20 часов).**

*Теория:* Основные положения в борьбе.

*Практика:* 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; выпады 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 обучающиеся 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.).

## **6. Итоговое занятие (4 часа).**

Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

**Всего: 144 часа**

## 2-й год обучения

### Модуль 1, 2

#### 1. Вводное занятие (1 час).

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях.

#### 2. Теоретическая подготовка (6/8ч.).

*Теория:* Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

*Практика:* Эстафета.

#### 3. Общая физическая подготовка (43/63ч.)

*Теория:* Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

*Практика:* Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, 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, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным 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. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

#### 4. Специальная физическая подготовка (44/68 ч.).

*Теория:* Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

*Практика:* 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, за бегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

*Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, 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. Игры с элементами единоборств.

### **5. Тактико-техническая подготовка (40/66ч).**

*Теория:* Основные положения в борьбе.

*Практика:* 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; выпады 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 обучающиеся 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.).

### **6. Инструкторская и судейская практика (6/6ч).**

*Теория:* Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

*Практика:* Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

## **7. Итоговое занятие (4/4ч).**

Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

**Всего: 144/216 часов**

### ***3-й год обучения***

#### **1. Вводное занятие. (2/2ч).**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях.

#### **2. Теоретическая подготовка (6/6ч).**

*Теория:* Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

*Практика:* Эстафета.

#### **3. Общая физическая подготовка (43/86ч).**

*Теория:* Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

*Практика:* Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, 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, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным 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. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

#### **4. Специальная физическая подготовка (44/46ч).**

*Теория:* Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

*Практика:* *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, за бегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

*Упражнения в само страховке*: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, 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. Игры с элементами единоборств.

## **5. Тактико-техническая подготовка (40/60ч).**

*Теория*: Основные положения в борьбе.

*Практика*: 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; выпады 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 обучающиеся 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.).

## **6. Инструкторская и судейская практика (6/12ч).**

*Теория*: Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания;

предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**Практика:** Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

#### **7. Итоговое занятие (4/4ч).**

Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

**Всего: 144/216 часов**

### **4-й год обучения**

#### **1. Вводное занятие. (2/2ч).**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях.

#### **2. Теоретическая подготовка (6/6ч).**

**Теория:** Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История греко-римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

**Практика:** Эстафета.

#### **3. Общая физическая подготовка (43/42ч).**

**Теория:** Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

**Практика:** Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, 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, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным 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. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

#### **4. Специальная физическая подготовка (43/60ч).**

*Теория:* Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

*Практика:* *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 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, за бегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

*Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяда, кувырок вперёд 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. Игры с элементами единоборств.

#### **5. Тактико-техническая подготовка (40/80ч).**

*Теория:* Основные положения в борьбе.

*Практика:* 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; выпады 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 обучающиеся 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.).

#### **6. Инструкторская и судейская практика (6/22ч)**

**Теория:** Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**Практика:** Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

#### **7. Итоговое занятие (4/4ч).**

**Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

**Всего: 144/216 часов**

### **1.5. Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения данной программы:

#### ***Образовательные (предметные):***

обучающиеся должны:

*знать:*

- основы техники и тактики греко-римской борьбы.
- терминологию спортивной борьбы, правила соревнований по борьбе.
- историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление здоровья.
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- провести самостоятельное практическое занятие по борьбе
- называть и показывать 4-5 технических действий
- выполнять нормативы по разрядам греко-римской борьбы третьего, второго юношеского разряда.

#### **Личностные результаты:**

- проявление интереса к занятиям греко-римской борьбой.
- развитие основных физических способностей: прыгучесть, быстрота реакции, координация движений в пространстве и во времени, умеет выполнять упражнения для восстановления дыхания.

- проявление интереса к занятиям физической культурой и спортом
- имеют спортивные разряды: первый, второй юношеский разряд

### **Метапредметные результаты:**

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- сформировано чувство ответственности, активность, стремление победить соперника.

## **1.6. Воспитательная работа**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств

общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

*Практические занятия* детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия* (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

*Ключевой формой* воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

#### **Анализ результатов воспитания:**

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

#### Модуль 1

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных периодов	Продолжительность каникул
1	36	4	144	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
2	36	4	144	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
3	36	4	144	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
4	36	4	144	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022

#### Модуль 2

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных периодов	Продолжительность каникул
1	36	4	144	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
2	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
3	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
4	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая - Праздник весны и труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября - День народного единства.

### 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим Спортивный зал с борцовским ковром

#### Материально технические условия реализации программы

- Манекен 4 шт.
- Учебные маты 4 шт.
- Гантели 12 шт.
- Скакалки 10 шт.
- Скамейки 2 шт.
- Перекладина 2 шт.

### ***Информационные условия реализации программы:***

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

### ***Видео материалы:***

Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

### ***Дидактические материалы:***

Наглядно дидактические пособия – рисунки, плакаты, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь

### ***Кадровое обеспечение:***

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

## **2.3 Формы аттестации обучающихся**

### ***Формы промежуточного и итогового контроля:***

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года)

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах (сдача контрольных нормативов)	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Контрольно-переводные нормативы, соревнования. Показательные выступления	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.
- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в спортивных мероприятиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.
- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» ученика, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

## 2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

### **Уровень и оценка результатов**

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

## Критерии оценивания работ обучающихся

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

Тестовая оценка уровня развития физических качеств.

№	Тест	Оценка		
		высокий	средний	достаточный
1	Челночный бег 4х9 метров (сек)	10,3	10,8	11,4
2	Прыжок в длину с места (см)	170	130	115
3	Поднимание туловища за 30 секунд (раз)	20	17	14
4	Бег 30 метров (сек)	5,6	6,3	6,9
5	Наклон вперед из положения, сидя (см)	9	5	3

## Переводные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
	29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине (кол. раз).	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз).	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
Лазание по канату 4 м без помощи ног (с).	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
Прыжок в длину с места (см).	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
Челночный бег 3х10 м с хода (с).	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
Вставание из стойки на мост кратное вып. (с)5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
Забегания на мосту: 5-влево, 5-вправо (с).	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	27	26	25	24	23

Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с).	35	33	31	29	27	39	37	35	33	31	37	36	34	32	30
Приседание с партнером равного веса (кол. раз).	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
Бег на 30м (с).	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
Бег на 60 м (с).	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Вис на согнутых руках. (угол до 90)	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз).	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз).	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз).	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
Прыжок в высоту с места (см).	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м).	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Бросок набивного мяча (3кг) назад (м).	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
Подтягивания на перекладине за 20 с (кол).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз).	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол).	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
Бег на 400 м (мин, с).	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
Бег на 800м (м,с).	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
Бег на 1500 м (м, с).	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10

10 кувыркык вперед (с).	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
10 бросков манекена подворотом (с).	36	33	30	27	24	37	34	31	28	25	38	35	32	29	26
Броски манекена подворотом за 20с (кол.).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20с (после 2-й серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20с).	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

По технико-тактической подготовке обучающиеся должны:

- Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.
- Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.
- Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок педагога.
- По теоретической подготовке:
- Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.
- Оценка личностных результатов.

### ***2.5. Методическое обеспечение программы***

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий творческого объединения.

*Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся*

*Общие правила техники безопасности:*

- В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;

- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу школы.
- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

*Техника безопасности во время работы:*

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- Без разрешения педагога не включать теле-, видео-аппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению и только педагогом.
- Разрешается пить только кипяченую воду.

**Методическое обеспечение**

Методические пособия:

1. Апойко Р.Н., Коваленко С.В., Шевцов А.В. Греко-римская борьба: Учебное пособие. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2012 – 136 с.
2. Апойко Р.Н., Неробеев Н.Ю., Посошков И.Д. Методика обучения спортивной борьбе: Учебно-методическое пособие. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2012 – 133 с.
3. Левицкий А.Г., Тараканов Б.И., Даупаев М.О. Технология подготовки борцов с ориентацией на высокий спортивный результат: Учебное пособие. Комитет по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан. – Астана: [б. и.], 2009. – 27 с.
4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с.

Интернет ресурсы:

Федерация спортивной борьбы России [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)

## 2.6. Список литературы

**Для педагога**

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. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г.«Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;

6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание обучающихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания обучающихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для обучающихся 2004 г. «Феникс».

#### **Видео материалы**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

#### **Для обучающихся.**

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»

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

<b>Для педагога</b>	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	<a href="https://dppo.edu.ru/">https://dppo.edu.ru/</a>
Академия наставников	<a href="https://sk.ru/academy/p/online.aspx">https://sk.ru/academy/p/online.aspx</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	<a href="https://www.youtube.com/user/Drofapublishing">https://www.youtube.com/user/Drofapublishing</a>
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	<a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
<b>Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»</b>	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	<a href="http://study-home.online/">http://study-home.online/</a>
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей "Внешкольник"	<a href="http://dop-obrazovanie.com/">http://dop-obrazovanie.com/</a>
Образовательная платформа "Открытое	<a href="https://openedu.ru/">https://openedu.ru/</a>

образование"	
<b>Для обучающихся</b>	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	<a href="https://education.ru/">https://education.ru/</a>
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	<a href="https://proektoria.online/">https://proektoria.online/</a>
<b>Билет в будущее</b> — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	<a href="https://bilet.worldskills.moscow/">https://bilet.worldskills.moscow/</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	<a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a>
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	<a href="http://nsportal.ru/ap">http://nsportal.ru/ap</a>
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	<a href="https://pushkininstitute.ru/">https://pushkininstitute.ru/</a>
Академия Ворлдскиллс Россия	<a href="https://50plus.worldskills.ru/competencies">https://50plus.worldskills.ru/competencies</a>
Цифровые ресурсы для учебы	<a href="https://www.vse.онлайн/">https://www.vse.онлайн/</a>

### РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1  
к ДОП «Борец»

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Протокол результатов промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол результатов итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

## Оценочные материалы

Тестовая оценка уровня развития физических качеств.

№	Тест	Оценка		
		высокий	средний	достаточный
1	Челночный бег 4х9 метров (сек)	10,3	10,8	11,4
2	Прыжок в длину с места (см)	170	130	115
3	Поднимание туловища за 30 секунд (раз)	20	17	14
4	Бег 30 метров (сек)	5,6	6,3	6,9
5	Наклон вперед из положения, сидя (см)	9	5	3

## Переводные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
	29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине (кол. раз).	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз).	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
Лазание по канату 4 м без помощи ног (с).	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
Прыжок в длину с места (см).	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
Челночный бег 3х10 м с хода (с).	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
Вставание из стойки на мост (с)5 кратное вып.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
Забегания на мосту: 5-влево, 5-вправо (с).	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	27	26	25	24	23
Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с).	35	33	31	29	27	39	37	35	33	31	37	36	34	32	30
Приседание с партнером	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

равного веса (кол. раз).															
Бег на 30м (с).	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
Бег на 60 м (с).	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Вис на согнутых (угол до 90) руках.	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз).	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
Поднимание ног до хвата руками в весе на гимн. стенке (кол. раз).	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз).	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
Прыжок в высоту с места (см).	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
Бросок набивн. мяча (3кг) вперед из-за головы (м).	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Бросок набивного мяча (3кг) назад (м).	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
Подтягивании на перекладине за 20 с (кол).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол- во раз).	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол).	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
Бег на 400 м (мин, с).	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
Бег на 800м (м,с).	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
Бег на 1500 м (м, с).	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
10 кувырков вперед (с).	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
10 бросков манекена подворотом (с).	36	33	30	27	24	37	34	31	28	25	38	35	32	29	26
Броски манекена	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8

подворотом за 20с (кол.).															
Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20с (после 2-й серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20с).	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

По технико-тактической подготовке обучающиеся должны:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок педагога.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Оценка личностных результатов.

### **Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»**

**Цель исследования:** определить уровень развития волевой само регуляции.

**Процедура исследования**

Исследование волевой само регуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

**Тест**

Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.

Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.

При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.

Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.

Меня трудно отвлечь от начатой работы.

Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.

Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.

Я всегда «гну» свою линию.

Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

Я считаю себя терпеливым человеком.

Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

Считаю себя решительным человеком.

С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

Испортить мне настроение не так-то просто.

Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

Переспорить меня трудно.

Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

Меня легко отвлечь от дел.

Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой само регуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+,

25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

### **Анализ результатов**

В самом общем виде под уровнем волевой само регуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой само регуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой само регуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им

свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой само регуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях само регуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

## **Правила поведения на занятиях греко-римской борьбой**

1. К занятиям по греко-римской борьбе допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и предъявившие справку.
2. Обучающиеся приходят на занятие за 10 минут до начала и переодеваются в раздевалке.
3. В кабинет обучающиеся заходят с разрешения тренера.
4. Обучающимся запрещено: приносить на занятие посторонние колющие, режущие предметы, самостоятельно открывать окна и сидеть на подоконниках.
5. При несчастном случае или плохом самочувствии сообщить остановить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правил.
7. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить занятие и сообщить тренеру.
8. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

### Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеорефераты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня соответствующих	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий	Спортивные состязания	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	направленности ДОП	муниципальной образовательной системы г.Челябинска)		сайте, соцсети)
7.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

**Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»**

**Цель исследования:** определить уровень развития волевой само регуляции.

**Процедура исследования**

Исследование волевой само регуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

**Тест**

Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.

Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.

При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.

Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.

Меня трудно отвлечь от начатой работы.

Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.

Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.

Я всегда «гну» свою линию.

Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

Я считаю себя терпеливым человеком.

Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

Считаю себя решительным человеком.

С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

Испортить мне настроение не так-то просто.

Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

Переспорить меня трудно.

Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

Меня легко отвлечь от дел.

Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

**Обработка результатов**

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой само регуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+,

25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

### **Анализ результатов**

В самом общем виде под уровнем волевой само регуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой само регуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой само регуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или

самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают

человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой само регуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях само регуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.