муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»
города Кирова

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО СШОР № 4
Протокол
№ 5 от «29» июня 2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ ДО СШОР № 4
№ 97-ОД от «29» июня 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬУРЫ И СПОРТА

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Возраст учащихся от 7 лет и старше

Срок реализации: -1 год

Киров
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения……... 3

2. Характеристика общеразвивающей программы……. 6

3 Система контроля, методическое обеспечение, условия реализации программы…… 15

4 Информационно-методические материалы……..... 20

Приложения

1. Общие положения

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. № 2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав МБУ ДО СШОР № 4

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.* Призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта **спортивная борьба**. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. Программа «Спортивная борьба» востребована в социальном заказе родителей и детей. Она будет

удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Спортивная борьба» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

Отличительные особенности программы:

- оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- является действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формирует навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности;
- является действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании программы специфика спортивной борьбы сочетается практически со всеми базовыми видами спорта в общеобразовательной организации, (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Условия зачисления на программу: набор в группу осуществляется через подачу заявления через Госуслуги, а также принимаются заявления в печатном виде

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Объем и срок освоения программы – 234 часов в год.

Адресат программы – обучающиеся 7 лет и старше.

Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет). Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на

общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости»,
восприятие себя и самооценка.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Цель программы: Формирование устойчивого познавательно-деятельностного интереса спортивной борьбе, как виду спорта на основе развития духовно-нравственного и физического потенциала обучающихся.

Задачи:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития спортивной борьбы в частности;
- формирование общих представлений о видах спортивной борьбы, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Спортивная борьба»;
- популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям борьбой, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта и спортивной борьбе, в частности.
- приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- -воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

2.Характеристика общеразвивающей программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, самостоятельная работа
2	Общая физическая подготовка	144	14	130	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	47	5	42	Практическая работа, опрос
4	Технико-тактическая подготовка	35	-	35	Наблюдение, практическая работа
5	Контрольные испытания	2	-	2	Тестирование
	Итого	234	25	209	

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в РФ (1 час)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 1.3. Спортивная борьба в РФ (2 часа)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Характеристика вольной борьбы и греко-римской борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития спортивной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №2 Общая физическая подготовка (144 часов)

Тема 2.1. Строевые упражнения

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Значение физических упражнений. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.

Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д. Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Значение физических упражнений.

Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и

разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.3. Упражнения для развития мышц шеи и туловища (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Значение физических упражнений.

Упражнения по формированию правильной осанки в различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.4. Упражнения для развития мышц ног

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Значение физических упражнений.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полу приседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полу приседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.5. Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Значение физических упражнений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для

гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.6. Упражнения в равновесии

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение физических упражнений.

Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической

стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.7. Акробатика

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение физических упражнений.

Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет- кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.8. Легкая атлетика

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение физических упражнений.

Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.9. Подвижные и спортивные игры

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение физических упражнений.

Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость:

«пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для

гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №3 Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Акробатические упражнения

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение специальных физических упражнений.

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо;
перевороты боком; комбинации прыжков.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.2. Упражнения в само страховке

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение специальных физических упражнений.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.3. Упражнения на мосту

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение специальных физических упражнений.

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч

набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.4. Имитационные упражнения

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение специальных физических упражнений.

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер
кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.5. Упражнения с партнером

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Значение специальных физических упражнений.

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.6. Игры с опережением и борьбой

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.7. Игры за сохранение равновесия

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для

гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №4 Технико-тактическая подготовка

Тема 4.1. Основные положения в борьбе

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. 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.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 4.2. Элементы маневрирования

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 4.3. Техника вольной борьбы

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие. Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты перекатом. Перевороты накатом. Борьба в стойке. Сваливание сбиванием. Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив еѐ под плечо, отставить ноги назад, прогнуться. Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. Перевод рывком. С захватом

одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №5. Контрольные испытания.

Формы проведения занятия: тестирование.

Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю развития спортивной борьбы как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила спортивной борьбы;
- способы закаливания;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Продемонстрируют умения:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники, правил спортивной борьбы;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самотренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале;
- выполнять профилактику травматизма в спортивной борьбе;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Обучающиеся приобретут следующие компетенции:

- формулирование и определение цели учебной деятельности;

- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные результаты

- *Учащимися будут проявлены:*
- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений.
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

Итоговый контроль учащихся проводится по результатам выполнения тестирования.

3. Система контроля

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024, группа 1	1 октября	31 мая	36	108	234	3 раза в неделю по 1,5 часа	Согласно производственному календарю	Май

3.1. Оценочные материалы

При зачислении ребенка на программу проводится входной мониторинг.

Целью входного мониторинга является выявление исходного уровня владения умениями и навыками, а также готовности к освоению программы. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится по контрольным заданиям в течение года и итоговому тестированию в конце учебного года.

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение).

3.2. Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов

Формы выявления и оценки образовательных результатов:

В основе определения результата обучения и воспитания лежит дифференцированный подход. Критерии результативности, прежде всего, ориентированы на развитие личности и включают оценку освоения определенного объема знаний умений и навыков.

Для проверки знаний, умений и навыков используются следующие методы педагогического контроля:

- входной – проводится перед началом работы, предназначен для выяснения уровня подготовленности к изучению модуля, формой проведения может быть опрос, тест и др.
- текущий – предназначен для контроля за успеваемостью обучающихся и усвоения ими темы, основные формы проведения.

- тематический – проводится после изучения раздела.
- промежуточный – промежуточный контроль представляет собой набор заданий по изученным темам.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: наблюдение за детьми в процессе работы;

Уровень освоения программного материала за полугодие определяется по результатам тестового итогового контроля по темам. По результатам данного контроля будет производиться отбор ребят на обучение, по программе базового уровня. Для прохождения отбора необходимо успешно выполнить 50-70% предложенных упражнений.

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Н – Низкий уровень

С – Средний уровень

В – Высокий уровень

Такая система оценки качества и эффективности деятельности обучающихся образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: электронный журнал учета работы педагога в АИС «Навигатор», собеседование, опрос, практическая работа, самостоятельная работа учащегося, тестирование, участие в соревнованиях.

3.3. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация первого года обучения проводится в конце учебно-тренировочного года. Аттестация второго и третьего года обучения проводится аналогично, в конце учебно-тренировочного года

3.4. Методические материалы

Современные педагогические технологии.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология индивидуального обучения, здоровье сберегающие технологии, технология сотрудничества, технология создания ситуации успеха.

Методы обучения.

В процессе реализации программы применяются методы и приемы обучения, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей детей:

– словесный (рассказ, беседа, объяснение, анализ);
– практический (упражнения, творческие задания);
– наглядный (работа с иллюстративным материалом, с карточками, просмотр видеозаписей по темам).

Особенности и формы организации образовательного процесса – групповая, с возможным использованием дистанционно образовательных технологий.

Типы учебного занятия-вводное занятие, занятие ознакомление с новым

материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по углублению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.
Формы учебного занятия - формы занятий выбираются с учетом целей, содержания и потребностей участников образовательного процесса. При проведении занятий используются следующие формы работы:

- практическое занятие;
- занятие-соревнование;
- экскурсия;
- консультация;

Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно
практическая часть.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия.

В процессе реализации программы в основном применяется следующая структура занятия.

I. Подготовительный этап. Комплекс разминочных упражнений на развитие пластики, дыхания, ОФП, СФП. Подготовительные упражнения.

II. Основной этап. Тренировочный процесс. Работа индивидуально, в парах, по группам, коллективно.

III. Заключительный этап. Подвижные игры, восстанавливающие упражнения. Рефлексия, самоанализ результатов занятия. Подведение итогов занятия.

3.5. Методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название Раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	**Теоретическая подготовка** - ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой; - Физическая культура и спорт в РФ; - Спортивная борьба в РФ; - Гигиена, закаливание, питание и режим борца;	- Инструкции по технике безопасности на занятиях спортивной борьбой; - Инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием; - Физкультурно- оздоровительные комплексы; - Специализированная учебная литература по спортивной борьбе; - Аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: «Гигиена спортсмена» «История спортивной борьбы»
2	**Общая физическая подготовка** - Строевые упражнения; - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для развития мышц шеи и туловища; - Упражнения для развития мышц ног; - Упражнения на развитие гибкости и координации движений; - Упражнения в равновесии; - Акробатика; - Легкая атлетика; - Подвижные и спортивные игры.	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
3	**Специальная физическая подготовка** - Акробатические упражнения; - Упражнения в самостраховке;	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП

	- Упражнения на мосту; - Имитационные упражнения; - Упражнения с партнером; - Игры с опережением и борьбой; - Игры за сохранение равновесия;	для развития различных групп мышц/физических качеств. - Инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
4	**Технико- тактическая подготовка** - Основные положения в борьбе; - Элементы маневрирования; - Техника вольной борьбы	- Справочные материалы: форма для занятий спортивной борьбой; - Словарь терминов по спортивной борьбе; - Видеоматериалы «Техника спортивной борьбы»; - Терминологические диктанты.
5	**Контрольные испытания**	- Инструкции по разрешенной и запрещенной технике спортивной борьбы, по основным командам судей на соревнованиях; - правила соревнований по спортивной борьбе.

3.6.Условия реализации программы

Материально-технические условия.
Для занятий объединения используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением, с проточным водоснабжением. Места хранения инструментов и материалов соответствуют технике безопасности.
Оборудование.
Электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.
Информационное обеспечение: Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео). В процессе реализации программы используются тематические видеоматериалы (презентации, тематические мастер-классы, виртуальные экскурсии.
Кадровые условия.
Программу реализует тренер-преподаватель дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту.

4. Информационно-методические материалы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с11.01.2023 г.);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от29.05.2015 г. № 996-р;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г.
№ 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. № 2;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Абульханов А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А.Н. Абульханов. - Московская государственная академия физической культуры, 2018. - 180 с.: ил.
9. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. Москва: РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
10. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
11. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
12. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.
13. Матущак П.Ф. Вольная борьба: учеб. пособие / П.Ф. Матущак. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 292 с.
14. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – 2-е изд., доп. и перераб. Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.: ил.
15. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди: монография
/ Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев; Федерация спортивной борьбы России; ГНУ «Сибирский научный центр Российской академии образования». – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.: ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематический план по программе «Спортивная борьба»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1.	История развития отечественной спортивной борьбы, национальные виды борьбы народов России.	2	Лекция	Опрос
2.	Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой.	2	Лекция	Опрос
3.	Характерные травмы в спортивной борьбе и мероприятия по их предупреждению.	2	Лекция	Опрос
4.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
5.	Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
6.	Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо.	8	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
7.	Переворот забеганием захватом за шею из-под плеча.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
8.	Переворот скручиванием захватом за шею спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
9.	Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
10.	Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий

11.	Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки.	8	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
12.	Переворот накатом нырком головой под плечо, с захватом туловища сверху и предплечья.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
13.	Выход наверх выседом нырком под руку спереди (вращением).	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
14.	Переворот назад выседом с захватом разноимённых рук за плечо и под плечо.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
15.	Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
16.	Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
17.	Переворот за себя в партере захватом шеи с плечом на рычаг.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
18.	Переворот накатом захватом туловища сзади.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
19.	Выход наверх выседом.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
20.	Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
21.	Переворот обратным захватом дальнего бедра.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
22.	Переворот переходом зацепом дальнего бедра изнутри.	8	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
23.	Переворот переходом захватом руки на ключ, удерживая согнутую ногу бедром.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий

24.	Опрокидывания назад захватом шеи с плечом сзади.	6	Комбинированное	Выполнение заданий
25.	Перевод в партер рывком за руку.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
26.	Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
27.	Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
28.	Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками спереди.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
29.	Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
30.	Сбивание захватом туловища спереди.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
31.	Имитация ложных движений – сбивания захватом туловища спереди.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
32.	Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом.	8	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
33.	Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
34.	Бросок через плечи в полу стойке захватом руки за плечо и туловища.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
35.	Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
36.	Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади.	8	Комбинированное занятие	Выполнение заданий

37.	Правила подбора физических упражнений для развития физических	6	Лекция	Опрос
38.	Понятия и характеристика технических и тактических приемов в спортивной борьбе, их названия и методика выполнения.	6	Лекция	Опрос
39.	Словарь борцовских терминов и определений. Правила соревнований по спортивной борьбе.	6	Лекция	Опрос
40.	Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
41.	Контрприём перевод в партер нырком за ноги, захватом дальней ноги сзади.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
42.	Сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки.	8	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
43.	Сбивание захватом пятки и упором предплечьем в бедро.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
44.	Сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
45.	Сваливание захватом Пятки и упором головой в грудь.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
46.	Сваливание сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи с захватом двумяруками туловища спереди.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
47.	Сваливание сбиванием зацепом одноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками руки соперника.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
48.	Контрприём бросок назад – в сторону захватом туловища спереди, сверху.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий

49.	Бросок наклоном зацепом разноимённой ноги изнутри.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
50.	Сваливание сбиванием захватом разноимённой руки за плечо и одноимённой ноги за коленный изгиб.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
51.	Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и одноимённой ноги.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
52.	Бросок прогибом из полустойки с захватом кисти и туловища.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
53.	Сваливание скручиванием захватом туловища с плечом соперника, стоящего в полустойке.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий
54.	Контрольные испытания.	6	Комбинированное занятие	Выполнение заданий

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Объединение «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого показателя**	**Кол-во баллов**	**Способы отслеживания результатов**
1. Теоретическая подготовка				
1.1.Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков	2	

		составляет более ½)		
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.