

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
протокол
№ 3 от 30.08. 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 30.08. 2021 г. № 13-сп/п
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся 9-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Сидоров Ю.Д.

г. Самара, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Ресурсное обеспечение программы	17
4. Контроль и оценка освоения программы	21
5. Литература	22
6. Приложения	25

1. Пояснительная записка

Греко-римская борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Цель - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств обучающихся, необходимостью освоения сложнокоординационной техники, выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических действий, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или снижения собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Техника спортивной борьбы - это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Новизна. В системе методов используемых при обучении греко-римской борьбой и воспитании личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Поскольку тренировки по греко-римской борьбе связаны с большими физическими нагрузками, то начинать заниматься этим видом спорта рекомендуется с 9 лет. При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка заниматься этим видом спорта, физическое развитие и

возраст. Данным видом спорта могут заниматься все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы — формирование базовых основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся средствами греко-римской борьбы.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение двигательным навыкам, необходимых для освоения приемов греко-римской борьбы;
- обучение теоретическим и практическим основам греко-римской борьбы;
- использование разнообразных двигательных действий в подвижных и развивающих играх, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях;
- обучение правилам поведения на занятиях, соревнованиях в коллективе.

развивающие:

- развить общефизические и специальные качества и технические приемы;
- расширить функциональные возможности организма используя приемы греко-римской борьбы;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).

воспитательные:

- развитие организаторских, коммуникативных навыков;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, исполнительности;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям греко-римской борьбой;
- воспитание настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего школьного возраста, в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физкультурно-спортивным занятиям.

Зачисление на обучение по программе дополнительного образования «Греко-римская борьба» осуществляется по личному желанию ребенка и

заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная. Занятия по греко-римской борьбе проводятся в группах в основном в форме тренировок, а также лекций, семинаров, соревнований и т.д. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Также программа предусматривает возможность дистанционной формы организации образовательного процесса через интернет источники, порталы, онлайн консультации.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Возрастной период обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	9-11	6	2x2x2	44	264	264
второй	12-14	6	2x2x2	44	264	264
третий	15-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения.

Ожидаемые результаты

Предметные

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- история развития греко-римской борьбы
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- основные правила соревнований по виду спорта греко-римская борьба;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- правила безопасности во время занятий физической культурой;
- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки.

уметь:

- выполнять необходимые двигательные умения в греко-римской борьбе;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- выполнять основные положения в борьбе: стойка, партер;
- выполнять положение в начале и конце захвата, дистанции, маневрирование;
- соблюдать правила техники безопасности по виду спорта тхэквондо в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

Личностные результаты освоения программы «Греко-римская борьба»:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения поставленной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 9 до 18 лет (для обучающихся этого возраста отличительной особенностью является базовое изучение избранного вида спорта, очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки, это создаёт способствующие условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации).

Учебный план ДООП «Греко-римская борьба» (9-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	88	диагностика
3	СФП		1	60	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	16	248	

(12-14 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		

2	ОФП		1	79	диагностика
3	СФП		1	67	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	37	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(15-18 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	68	диагностика
3	СФП		1	68	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки. Соблюдение правил безопасности, правил поведения.

История греко-римской борьбы. Истоки и развитие греко-римской борьбы. Сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы.

Этикет, терминология и правила борьбы.

Этикет и правила борьбы. Требования к форме. Запрещенные действия в борьбе. Команды и жесты арбитра.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, режим дня. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку;

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение,

приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

- упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибаясь лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное движение) и др.;

- упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

- упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

- упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

- упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

- дыхательные упражнения.

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

- на гимнастической скамейке.

Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног, сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

- на гимнастической стенке.

Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- на кольцах и перекладине.

Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

- на бревне.

Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, 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.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны,

кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: 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.

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

Имитационные упражнения: 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.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на рунах, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном -а груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах;

приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу, и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; 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; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Тактическая подготовка

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Техническая подготовка

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом:

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;

- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку:

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее:)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча:

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади:

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади:

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди:

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку:

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо:

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону:

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи:

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки:

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

- а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
- б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху:

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, здшагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по греко-римской борьбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение обучающихся на площадках с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2- й этап – разучивание движения;
- 3- й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Ламы, мешки, макивары и др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> защита, шлем, накладки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, скамейка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий

успешной организации занятий по тхэквондо.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

- Ковер борцовский
- Мягкая обшивка стен
- Набивной мешок
- Гимнастические снаряды
- Манекен борцовский
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Скакалка;
- Секундомер.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных модулей обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Тестирование по общей физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год;
2. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
3. Прыжки в длину с места.
4. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Бег на 400 м., 600 м 800 м, на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;
8. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);
9. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;
10. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);
11. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация (Приложение №3).

5.ЛИТЕРАТУРА

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Используемая литература

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. – М: «Просвещение» 2004г.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г
4. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба. - М: «Просвещение» 1993г.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учебных заведений. – М.: Просвещение, 1978г.
7. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры

- М: «Дрофа» 1998г.
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. – М: «Просвещение» 2006г.
 9. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов. – М: «Просвещение» 1997г.
 10. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
 11. Матвеев А.П. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре - М: «Дрофа» 2001 г.
 12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2002 г.
 13. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – М: «Феникс» 2004г.

Примерный календарный учебный план

	9-11 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	16
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8	4	88
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	2	60
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	36
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	24	24	24	22	23	25	22	23	13	248
<i>Всего часов:</i>	26	26	25	25	25	24	25	26	24	24	14	264

	12-14 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	7	7	7	7	8	8	7	8	4	79
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	5	7	7	6	7	2	67
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	45
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	37
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	24	24	26	14	264

	15-18 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	7	7	6	6	6	6	6	7	6	7	4	68
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	2	68
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46

<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	46
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

Приложение №3

**Контрольные нормативы для групп обучающихся
(9-11 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,8	5,6	5,4
Бег 60 м	9,6	9,4	9,2
Координация Челночный бег 3x10 м	7,6	7,4	7,2
Выносливость Бег 400 м	1,23	1,20	1,17
Сила Подтягивание на перекладине	2	4	6
Силовая выносливость Подъем ног до хвата в висе на гимнастической стенке	2	4	6
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	8	15	20
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,5	1,6	1,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	10	11	12
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с.	4	6	8

(12-14 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,4	5,2	5,0

Бег 60 м	9,2	9,0	8,8
Координация Челночный бег 3x10 м	7,2	7,0	6,8
Выносливость Бег 800 м	3,10	3,05	3,00
Сила Подтягивание на перекладине	6	8	10
Силовая выносливость Подъем ног до хвата в висе на гимнастической стенке	6	8	10
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	15	20	25
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,7	1,8	1,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	12	14	16
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с.	8	10	12

(15-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,0	4,8	4,6
Бег 60 м	8,8	8,6	8,4
Координация Челночный бег 3x10 м	6,8	6,6	6,4
Выносливость Бег 1500 м	7,40	7,35	7,25
Сила Подтягивание на перекладине	10	12	15
Силовая выносливость Подъем ног до хвата в висе на гимнастической стенке	10	12	15
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	25	30	35
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,9	2,0	2,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	14	16	18
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с.	12	14	16