

Российская Федерация
Администрация городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24
(МАОУ СОШ № 24)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 24 г. Калининграда

протокол № 1 от 31 августа 2022 года

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Бернасовская Ирина Михайловна
Исполняющая обязанности директора
МАОУ СОШ № 24
Подписано: 18.01.2023 12:28 (UTC)

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
возраст обучающихся: 11-16 лет
срок освоения программы – 1 год

Составитель:
Лебедев С.А.
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №24

г. Калининград 2022

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 ее – 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.

Рабочая программа по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, дополнительной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе, а также нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Чертковская детско-юношеская спортивная школа.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, ставит перед собой цели способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Настоящая программа предназначена для подготовки по греко-римской борьбе в спортивно-оздоровительной группе

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных

заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту настойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности.
- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации рабочей программы физкультурно-спортивной направленности.
- Создание благоприятных условий для физического развития детей.

Цель программы: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- Обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

В основу программы взяты общие дидактические принципы:

- Сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.
- Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.
- Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса.
- Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей.
- Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.
- Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка;
- Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;

Учебно–тематический план составлен на ***162 часа*** учебно-тренировочных занятий, исходя из учебной нагрузки ***4,5 часа в неделю, 36 учебных недель***.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

После второго года обучения воспитанники должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;

1	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	72	9	8	8	8	7	8	8	8	8	
3	Специальная физическая подготовка	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
4	Технико-тактическая подготовка	36	3	4	4	4	5	4	4	4	4	
5	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Соревновательная подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Контрольные испытания	2	1	-	-		1	-	-	-		
	Всего часов	162	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	История развития греко-римской борьбы	1	-	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	-	1
3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	-	1

5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	-	2
6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	-	1
7	Требования техники безопасности при занятиях.	2	-	2
8	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения • Строевые упражнения • Ходьба, беговые перемещения • Акробатические упражнения • Легкоатлетические упражнения • Подвижные и спортивные игры 	-	72	72
9.	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> - акробатические упражнения; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения в самостраховке; - упражнения на «мосту» - имитационные упражнения - специализированные игровые комплексы 	-	26	26
10.	Технико-тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения в борьбе: - Стойка - партер - Дистанции <ul style="list-style-type: none"> • Элементы маневрирования - В партере - В стойке 	-	36	36

	<ul style="list-style-type: none"> - В различных стойках <ul style="list-style-type: none"> • Техника греко-римской борьбы. - Приемы борьбы в партере. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перевороты скручиванием. ✓ Перевороты забеганием. ✓ Перевороты переходом. ✓ Захваты руки на «ключ» - Борьба в стойке <ul style="list-style-type: none"> ✓ Переводы рывком ✓ Переводы нырком ✓ Переводы вращением ✓ Бросок поворотом («мельница») ✓ Бросок подворотом (бедро) ✓ Примерные комбинации приемов 			
11.	Психологическая подготовка	9	-	9
12.	Контрольные испытания	-	2	2
13	Соревновательная подготовка	-	8	8
	ИТОГО	18	144	162

4. Содержание рабочей программы

Программный материал состоит из 5 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка, и психологическая подготовка.

Основные задачи на этапе подготовки.

Компоненты системы подготовки	СОГ
	Теоретическая подготовка
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП
Техническая подготовка	Овладеть основами техники.

Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива обучающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач

▪ **Теоретическая подготовка**

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всем этапе спортивно-оздоровительной деятельности.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

№ п/п	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	История развития греко-римской борьбы	Характеристика греко-римской борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие греко-римской борьбы как вида спорта. Первые чемпионаты России по греко-римской борьбе. Роль борьбы как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие греко-римской борьбы в мире.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
4	Гигиенические знания, умения и навыки.	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
7	Требования техники безопасности при занятиях.	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

▪ **Общая физическая подготовка**

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;

- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

▪ **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самообороне;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

Таблица 1 Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

▪ **Технико-тактическая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;

- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;

▪ **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий ,
применяемых для формирования личности и межличностных отношений.***

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций , бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

▪ **Соревновательная подготовка**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партером.

Получение знаний о правилах соревнований.

5. Средства контроля уровня обучения

№ п/п	Контроль ные пражнения (тесты)	Уровень оценки	Методы и формы		Сроки проведения		Отслеживание результатов		
			7	8	9	10	11	12	13
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
		4	7,4-5,7	7,0-5,3	6,7-5,3	6,5-5,2	6,1-5,1	5,8-5,0	5,6-4,9
		3	7,8-7,5	7,6-7,1	7,4-6,8	7,2-6,6	7,0-6,2	6,8-5,9	6,6-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	5	155	160	165	170	180	190	200
		4	115-150	125-155	130-160	140-165	155-175	165-185	170-195
		3	90-110	100-120	110-125	120-135	140-150	145-160	150-165
3	Подтягивание, кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более
		4	7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Контрольные нормативы по ОФП (девочки)						
			7	8	9	10	11	12	13
1	Бег 30см, сек.	5	5,8	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0
		4	7,5-5,9	7,2-5,7	6,9-5,4	6,5-5,3	6,3-5,2	6,2-5,1	6,0-5,1
		3	8,0-7,6	7,8-7,3	7,6-7,4	7,4-6,6	7,2-6,4	7,0-6,3	6,8-6,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	165	170	180	190
		4	110-145	125-150	135-155	145-160	150-165	155-175	160-185
		3	85-105	100-120	110-130	120-140	130-145	135-160	140-155
3	Вис, с.	5	11	12	12	13	14	15	15
		4	3-10	4-11	4-11	5-12	6-13	7-14	7-14
		3	2	3	3	4	5	6	6
4	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	5	12	13	14	15	16	17	18
		4	11-9	12-10	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15
		3	8-6	9-7	10-8	11-9	12-11	13-11	14-12
5	Наклон вперед, см	5	11,5	12,5	13	14	15	16	18
		4	6-10	6-11	7-12	9-13	10-14	11-15	12-17
		3	2	2	3	4-6	5-7	6-10	7-11

Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки

назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 3. Подтягивание. (мальчики)

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в вися на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 5. Отжимание от пола. (мальчики)

Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 6. Подъем туловища из положения лежа (девочки)

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимание верхней части туловища до касания локтями коленей.

Количество правильных выполнений за 30 сек. идет зачет.

Тест 7. Вис (девочки)

Процедура тестирования. В вися на перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в вися до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.