

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ШУШЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКОЛОГИИ»

Рекомендовано методическим
советом

« 01 » сентября . 20 20 г.

Протокол № 7

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор Баржинский /Н.Б. Баржинский/

« 06 » сентября . 20 20 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

"ШКОЛА САМООБОРОНЫ"

Уровень: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма реализации программы: очная

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации:

1 год (144 часа)

Разработчики: Байзан Е.Л.

методист,

Чемкова М.С.

педагог дополнительного

образования

п.Шушенское, 2020г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная образовательная программа «Школа самообороны» по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Программа разработана с учётом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации, дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Устав МБОУ ДО «Центр туризма, краеведения и экологии» утвержденный постановлением Шушенского района от 15.12.2015 №1053

При разработке программы «Школа самообороны», были использованы программы дополнительного образования:

- «Школа выживания» - Шустова А.М., Шушенское, 2007г. (протокол №3 от 20.02.07);

- «ОФП с элементами самозащиты» - Волков А.Е., г. Москва, 2018 г.(протокол №10 от 27.08.2018г.);

- «Самооборона» - Филиппова Е.А., г. Горно-Алтайск, 2016г.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что она направлена на достижение высоких спортивных результатов, на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сфере.

Данную программу можно использовать в соответствии с любыми региональными условиями. Согласно уставу, учреждение в праве вносить изменения в образовательную программу дополняя физкультурно-спортивное направление разными видами спорта (бокс, вольная борьба, биатлон, самбо, каратэ и т.д.).

Цель - укрепление здоровья учащихся, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, развивать физические качества учащихся через общую физическую подготовку (ОФП).
2. Сформировать представление о видах самообороны, ее возникновении, развитии и многообразии видов.
3. Создать условия для участия в соревнованиях разного уровня.
4. Воспитывать нравственные и волевые качества характера, позитивные межличностные отношения к коллективу, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность).

Продолжительность реализации:

Срок реализации 1 год, 144 академических часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, согласно СанПиН.

Условия реализации программы:

- Реализация программы возможна как на базе общеобразовательных учреждений, так и на базе учреждений дополнительного образования, имеющих необходимое оборудование и снаряжение, предусмотренные программой.
- Важным условием реализации является соответствие Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам СанПиН в части определения рекомендуемого режима занятий.
- Наличие соответствующей материально-технической базы для реализации данной программы.
- Наличие педагогических кадров, имеющих высшее или среднее педагогическое образование по специальностям: учитель физической культуры, учитель ОБЖ. Тренер-преподаватель, имеющий курсы повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта имеет право использовать вариативную часть, внося в неё разработанный учебно-тематический и календарно-тематический план согласно своей спортивной направленности.
- Разработана вариативная часть «Школа самообороны» для тренера-преподавателя в выбранном виде спорта (бокс, вольная борьба, биатлон, самбо, каратэ и т.д.), (Приложение 1).

Условия вхождения в программу:

По программе могут обучаться дети в возрасте от 7 до 18 лет, проявляющие желание и интерес в физкультурно-спортивной направленности. При приеме в учебные группы представляются следующие документы:

- а) заявление родителей,
- б) медицинская справка о состоянии здоровья.

Занятия проходят в соответствии с учебным планом, составленным на год обучения. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и степени физической, технической и спортивной подготовленности (в зависимости от выбранного вида спорта). Состав группы постоянный.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (разминка, теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка);
- круговая тренировка;
- индивидуальные занятия педагога (тренера-преподавателя) с отдельными учащимися;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- участие в сборах в летних лагерях;
- походы, экскурсии;
- изучение литературы (по заданию педагога и самостоятельно);
- другие формы занятий (в зависимости от выбранного вида спорта)

Формы подведения итогов реализации программы: организация внутригрупповых турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Основные способы и формы работы:

- фронтальная;
- поточная;
- групповая;
- индивидуальная
- «Круговая тренировка»

Ожидаемый результат:

- овладеть основами технических и тактических приемов самообороны (выбранного вида спорта);
- должны показывать оптимальные результаты тестирования двигательных способностей соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях.

Способы проверки знаний и умений: тестирование по теоритическому разделу, опрос по основным терминам, сдача контрольных нормативов, текущий контроль умений и навыков, промежуточный и тематический контроль умений и навыков, итоговый контроль умений и навыков.

Педагогические технологии: технология группового обучения; технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, деятельностный подход в воспитании, педагогика сотрудничества.

Раздел 2. Содержание программы
**2.1. Учебно-тематический план дополнительной образовательной
 общеразвивающей программы «Школа самообороны»**

№ п/п	Название направления, разделы	Количество часов			Формы аттестации (промежуточной, итоговой)
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны»	2	2		зачет
2	Раздел 2. «Практические аспекты самообороны»	8		8	Товарищеская встреча
3	Раздел 3. «Овладение навыками самостраховки»	4		4	Турнир
4	Раздел 4. «Техника приемов самообороны»	116		116	Зачет
5	Раздел 5. «Оружие самообороны»	8	2	6	Тест
6	Раздел 6. «Тактика самообороны»	2	2		Зачет
7	Раздел 7. «Правила безопасного поведения»	4		4	Зачет
	Итого	144	6	138	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
«ШКОЛА САМООБОРОНЫ»
«БОКС»**

Содержание программы

Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны»

«Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны»

Теория. Обучение самообороне имеет целью подготовку граждан к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами. Необходимая оборона — это правомерная защита личности и прав обороняющегося и других лиц, а также охраняемых законом интересов общества и государства от общественно опасного посягательства, путём причинения вреда посягающему лицу. Основным отличительным признаком необходимой обороны, отграничивающим её от других обстоятельств, исключающих преступность деяния, является причинение вреда именно посягающему, а не другим лицам.

Раздел 2. «Практические аспекты самообороны»

Теория: «Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах»

Практика. Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. Использование спортивной техники для самозащиты при нападении. Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, айкидо, джиуджитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств

Раздел 3. «Овладение навыками самообороны»

Теория: «Самообороны: виды, приемы выполнения»

Практика: выполнение самообороны при падении (положение сидя, стоя), кувырки.

Раздел 4. «Техника приемов самообороны»

«Классификация техники самообороны»

Теория. Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, айкидо, джиу-джитсу. Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе.

Практика. Стойки и перемещения. Удары и защиты от ударов невооруженного противника. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом, способы освобождения от захватов и обхватов. Действия при угрозе оружием. Техника защиты от группового нападения. Использование

подручных материалов в приемах самообороны.

«Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

Упражнения индивидуальные, с партнером, с предметами. Логика построения комплекса упражнений. Подводящие упражнения, их значение и отличие от подготовительных.

«Ударные поверхности и уязвимые части тела человека»

Виды воздействия на уязвимые части тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека. «Удары» Характеристика основных ударов из различных спортивных и боевых единоборств. Удары карате, их предназначения и особенности выполнения. Классификация ударов карате. Варианты выполнения ударов в различных популярных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов карате.

«Броски, болевые и удушающие приемы»

Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств. Броски самбо, джиу-джитсу, дзюдо, их предназначения и особенности выполнения. Классификация бросков, используемых в самбо. Биомеханические основы выполнения бросков, используемых в самбо и джиу-джитсу. Болевые приемы и удушения на лежащем противнике, их предназначение и особенности выполнения. Болевые приемы на руки, шею противника, их предназначение и особенности выполнения. Биомеханические основы выполнения броском, болевых и удушающих приемов.

«Способы освобождения от захватов и обхватов»

Наиболее популярные захваты и обхваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов и обхватов, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сбоку сзади. Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди. Обхваты за туловище сзади, спереди и способы освобождения. Захваты за волосы и способы освобождения. Захваты за ноги и защита от них. Биомеханические основы выполнения захватов и обхватов

«Защиты от ударов невооруженного противника»

Наиболее распространенные защиты от ударов руками и ногами. Биомеханические основы выполнения ударов. Характеристика способов освобождения от ударов невооруженного противника, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и

ударных поверхностей в приемах защиты от ударов.

«Защита от ударов ножом, тяжелым предметом»

Наиболее распространенные защиты от ударов ножом, тяжелым предметом. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от ударов ножом и тяжелым предметом. Характеристика приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметом, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов ножом, тяжелым предметом.

«Действия при угрозе оружием»

Наиболее распространенные защиты при угрозе оружием в упор. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты при угрозе оружием в упор. Характеристика действий при угрозе оружием в упор, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угрозы оружием в упор.

«Использование подручных средств в приемах самообороны»

Наиболее распространенные подручные средства, используемые для самообороны и варианты их использования. Биомеханические особенности выполнения приемов самозащиты с использованием подручных средств. Характеристика приемов самозащиты с использованием подручных средств, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

«Защита от группового нападения»

Цели и задачи группового нападения, психологические особенности поведения нападающих и защищаемого. Особенности тактики защиты от группового нападения. Характеристика приемов самозащиты от группового нападения, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Раздел 5. «Оружие самообороны»

«Использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны»

Теория. Цели, особенности применения ножа огнестрельного оружия, подручных материалов. Правовые основы применения. Виды и устройство и основные тактико-технические характеристики ножей, огнестрельного оружия, подручных средств. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия.

Практика: Способы применения. Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

Раздел 6. «Тактика самообороны»

«Тактические замыслы применения приемов самообороны»

Теория. Тактические замыслы могут быть чисто оборонительными. При быстрых атаках сериями, обороняющийся пытается надежно прикрыть себя с

тем, чтобы своими пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту надо мгновенно выяснять слабые стороны атакующего для мгновенной контратаки.

Раздел 7. «Правила безопасного поведения»

Теория: «Действия при захвате в заложники»

Практика: Правила поведения при захвате в заложники. Психологические особенности поведения террористов и заложников. Правила поведения при захвате в заложники.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма спортсмена	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История возникновения и развития выбранного вида спорта.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Нормативные требования размеров помещений и сооружений (площадок, залов,	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги	Беседа, опрос, выполнение заданий.

	лыжни ит.д.) и инвентарю			
4	Основные положения правил соревнований, турниров, учебно-тренировочных сборов, походов.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа (индивидуально), мешки, лапы, гантели, набивные мячи, лыжное снаряжение, боксерская груша, спортивные тренажеры.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

Список литературы:

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва/Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Используемые источники сети Интернет

1. Филиппова Е.А. «Самооборона». – Горно-Алтайск.: 2016. – 17с.
<http://www.dopcenter-altai.ru/doc/progr16-17/025.pdf>
2. <https://pandia.ru/text/80/193/19846.php>
3. https://studopedia.ru/20_7969_tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena.html
4. https://studme.org/275194/pedagogika/tehnicheskaya_podgotovka

Приложение 1

Вариативная часть. Содержание программы «Школа самообороны» для тренера-преподавателя Учебно-тематический план

№ п / п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (промежуточной, итоговой)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма спортсмена	2	1	1	зачет
2	История возникновения и развития выбранного вида спорта.	2	1	1	зачет

3	Нормативные требования размеров помещений и сооружений (площадок, залов, лыжни ит.д.) и инвентарю.	2	1	1	тест
4	Основные положения правил соревнований, турниров, учебно-тренировочных сборов, походов.	4	4	0	зачет
5	Общая физическая подготовка	62	0	62	сдача нормативов ФИЗО
6	Специальная физическая подготовка	34	0	34	сдача нормативов ФИЗО
7	Техническая подготовка	32	0	32	зачет
8	Тактическая подготовка	4	0	4	зачет
9	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.	2	0	2	Зачетный практикум
	Итого	144	7	137	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды спортсмена.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда спортсмена. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития выбранного вида спорта.

Теория: Краткий исторический обзор развития выбранного вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния выбранного вида спорта. Прикладное значение, особенности выбранного вида спорта.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Нормативные требования размеров помещений и сооружений (площадок, залов, лыжни и т.д.) и инвентарю.

Теория: Нормативные требования размеров помещений и сооружений (площадок, залов, лыжни и т.д.) и инвентарю. Правила выбранного вида спорта.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований, турниров, учебно-тренировочных сборов, походов.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения соревнований, турниров, учебно-тренировочных сборов, спортивных походов.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке спортсменов делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в выбранном виде спорта.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику выбранного вида спорта и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для спортсмена: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование на различных этапах подготовки, овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке (например, обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях).

10. Тактическая подготовка

Практика: Обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по выбранному виду спорта в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).