

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского,  
патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого  
благодарного князя Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,  
методист отдела ГПВиС

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

## Содержание

### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Пояснительная записка.....            | 3 |
| Цель и задачи программы.....          | 7 |
| Планируемые результаты программы..... | 8 |
| Учебно-тематический план.....         | 9 |
| Содержание программы.....             | 9 |

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

|  |    |
|--|----|
| Календарный учебный график .....                         | 12 |
| Условия реализации программы.....                        | 13 |
| Образовательные и учебные форматы.....                   | 14 |
| Оценочные материалы, формирующие систему оценивания..... | 21 |
| Список литературы.....                                   | 23 |

### ПРИЛОЖЕНИЯ

|   |    |
|---|----|
| Приложение 1. Диагностика личностных качеств.....         | 25 |
| Приложение 2. Диагностика предметных результатов.....     | 28 |
| Приложение 3. Диагностика метапредметных результатов..... | 33 |

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;
- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном

финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОбУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Греко-римская борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. От других единоборств, борьба отличается отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела. Греко-римская борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр.

Программа предназначена для физического воспитания и содействия всестороннему физическому, интеллектуальному и нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному росту. Греко-римская борьба представляет собой целостную систему физического воспитания и включает всё многообразие двигательных действий человека с использованием в учебном процессе физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

**Значимость программы для региона.** Программа способствует увеличению уровня вовлечённости населения в занятия физической культурой и

спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению способностей и талантов детей в области физической культуры. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1.

**Отличительные особенности программы.** Греко-римская борьба – один из самых толерантных видов спорта: в нем запрещено использование ног для атаки и защиты, под запретом болевые и удушающие приемы и воздействия на суставы. Занятия греко-римской борьбой помогают становлению характера юных спортсменов, рациональному использованию и совершенствованию технико-тактических арсеналов борцов греко-римского стиля, предоставляют детям любого возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к занятиям спортом, укрепить здоровье, получить навыки социального взаимодействия в детском коллективе. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы.

**Адресат программы.** Программа рекомендована детям в возрасте от 7 до 18 лет, интересующимся единоборствами, желающим улучшить свою физическую форму. На обучение принимаются мальчики (юноши) и девочки (девушки) без специальной подготовки заявленного возраста, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой на основании медицинского допуска (справки) или заключения врача о допуске к занятиям.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 9 месяцев

обучения (один учебный год). Образовательный ресурс программы – 324 часа. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы три раза в неделю по 3 академических часа.

**Форма обучения.** Форма обучения – очная.

**Уровень программы.** Программа соответствует базовому уровню сложности.

**Особенности организации образовательного процесса.** Учебные группы комплектуются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Теоретический материал и практические задания даются с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний, умений и навыков. Содержание программы учитывает градацию по возрастам, где для младшего возраста даются более простые задания и проводится больше игровых занятий. Задания организованы в игровой форме и проведении игровых ситуаций, в которых усваивается и закрепляется изученный материал, что позволяет проводить большее количество часов при реализации программы базового уровня. В ходе усвоения обучающимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков каждого обучающегося, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будут интересны более сложные учебные задачи, менее подготовленным, можно предложить задания проще. При этом обучающий и развивающий смысл заданий сохраняется. Практические задания выполняются по возрастным подгруппам: 7-10, 11-13 и 14-18 лет. Для младшего школьного возраста при организации занятий предусмотрена игровая форма занятий, для среднего и старшего возраста школьного возраста – тренировочная. Форма организации образовательного процесса – групповая, с организацией индивидуальной работы внутри учебной группы.

Программа может быть реализована в сетевой форме, то есть с

возможностью использования ресурсов муниципальных образовательных организаций на основе договоров о сетевой форме реализации образовательных программ, а именно: спортивных и тренажёрных залов, специализированного инвентаря, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования и других ресурсов, без которых невозможно или затруднено освоение программы. Реализация программы в рамках сетевого взаимодействия предусматривает также совместную реализацию с образовательными организациями массовых мероприятий воспитательного характера с целью развития единого образовательного пространства, формирования единой системы воспитания подрастающего поколения. Сетевая форма реализации программы обеспечивает увеличение охвата детей от 7 до 18 лет дополнительным образованием, территориальную доступность дополнительного образования заявленного профиля в пределах муниципального образования «Город Киров», создание новых мест дополнительного образования в соответствии с целевыми установками Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

**Режим организации образовательной деятельности.**

Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Занятия проводятся три раза в неделю по три академических часа; каждое занятие предполагает два перерыва по десять минут. Продолжительность академического часа для детей младшего школьного возраста – сорок минут, для детей среднего и старшего школьного возраста – сорок пять минут.

**Количество обучающихся в учебной группе.** Минимальный состав группы – 10 человек, максимальный – 15 человек.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – укрепление физического здоровья, формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся через овладение техникой греко-римской борьбы.

### **Задачи программы:**

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые и нравственные качества обучающихся.
- Формировать культуру здорового образа жизни.

Обучающие:

- Изучать историю становления и развития спортивных единоборств, культурных ценностей и традиций греко-римской борьбы.
- Обучать технике греко-римской борьбы и судейству.
- Обучать навыкам и приемам физического самосовершенствования.

Развивающие:

- Способствовать развитию тактического мышления, умения самостоятельно принимать ответственные решения.
- Развивать выносливость, трудолюбие, самодисциплину.
- Развивать физические качества и возможности организма.

## **Планируемые результаты программы**

Личностные качества:

- Становление морально-волевых и нравственных качеств.
- Усвоение правил здорового образа жизни и следование им.

Предметные:

- Владение знаниями об истории возникновения и развития единоборства, культурных ценностей и традиций греко-римской борьбы.
- Владение основными техниками греко-римской борьбы, знание правил, приемов, тактики и стратегии борьбы для оценки соревнований.

– Овладение и применение комплексов физических упражнений для улучшения физической формы.

Метапредметные:

– Развитие тактического мышления, умения самостоятельно принимать ответственные решения.

– Развитие выносливости, трудолюбия, самодисциплины.

– Развитие физических качеств и возможностей организма.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела                       | Количество часов |        |          | Формы контроля               |
|-------|--|------------------|--------|----------|------------------------------|
|       |  | Всего            | Теория | Практика |                              |
| 1.    | Вводное занятие.                       | 6                | 2      | 4        | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2.    | Общая физическая подготовка            | 93               | 6      | 87       | Выполнение упражнений по ОФП |
| 3.    | Специальная физическая подготовка      | 93               | 6      | 87       | Выполнение упражнений по СФП |
| 4.    | Техника и тактика греко-римской борьбы | 93               | 6      | 87       | Внутрисекционные спарринги   |
| 5.    | Судейство                              | 12               | 6      | 6        | -                            |
| 6.    | Внутрисекционные соревнования          | 21               | 3      | 18       | Внутрисекционные спарринги   |
| 7.    | Итоговое занятие                       | 6                | 2      | 4        | Выполнение нормативов по ОФП |
|       | ИТО ГО:                                | 324              | 31     | 293      |                              |

### Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях по греко-римской борьбе. Основные термины и понятия греко-римской борьбы.

История становления и развития спортивных единоборств, культурных ценностей и традиций греко-римской борьбы: её развитие в древнем мире, Греции, Европе, России; спортсмены Олимпийских игр. Морально-этические и волевые качества спортсмена, взаимодействия спортсменов при проигрышах и победах в спаррингах. Гигиена, закаливание, режим питания и врачебный контроль спортсмена. Физическая форма и состояние спортсмена.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятия общей физической подготовки. Основные правила техники выполнения упражнений. Комплексы упражнений для занятий.

Практика (7-10 лет): Легкоатлетические упражнения. Упражнения для ног, мышц шеи и туловища. Ходьба и бег. Мост. Упражнения с предметами. Игры «Черепашка», «Положи и подними мяч».

Практика (11-13 лет): Легкоатлетические упражнения. Упражнения для ног, мышц шеи и туловища. Ходьба и бег. Мост. Упражнения без предметов. Игры «Качалка» («Промокашка»), «Мост».

Практика (14-18 лет): Легкоатлетические упражнения. Упражнения для ног, мышц шеи и туловища. Ходьба и бег. Мост. Упражнения без предметов. Игры «Мост», «Треугольник», Эстафета «раков»

## Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях при отработке приёмов. Специальные упражнения борца греко-римского стиля. Основные правила техники выполнения упражнений.

Практика (7-10 лет): Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, выносливости, на расслабление. Специальные упражнения: Упражнения в самостраховке при проведении основных приёмов. Упражнения для изучения и укрепления моста. Игры «Быстро вокруг головы!», «Разведчики и «языки».

Практика (11-13 лет): Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, выносливости, на расслабление. Специальные упражнения. Упражнения в само страховке и страховке партнёра при проведении различных приёмов. Упражнения для укрепления моста. Игры «Третий лишний с сопротивлением», «Моряки против рыбаков».

Практика (14-18 лет): Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, выносливости, на расслабление. Специальные упражнения. Упражнения в само страховке и страховке партнёра при проведении специальных приёмов. Упражнения для укрепления моста. Игры «Третий лишний с сопротивлением», «Моряки против рыбаков», «Перетягивания в шеренгах».

#### Раздел 4. Техника и тактика греко-римской борьбы.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Понятие страховки и само страховки. Тактико-технические основы применения боевых приёмов. Уход от захватов.

Практика (7-10 лет): Приёмы борьбы в стойке: Броски с поворотом, броски через спину. Техника борьбы в стойке. Переводы в партер. Игры «Силачи», «Цепь».

Практика (11-13 лет): Приёмы борьбы в стойке: Броски с поворотом спиной (через спину), броски прогибом. Переводы в партер. Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы в партере. Отработка приёмов борьбы. Игры «Цепь», «Толкачи», «Борьба с шестом».

Практика (14-18 лет): Приёмы борьбы в стойке: Броски с поворотом спиной (через спину), броски прогибом. Переводы в партер. Приёмы борьбы в партере: Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом. Бросок накатом. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы в партере. Отработка приёмов борьбы. Уход от захватов. Комбинации приёмов. Игры «Цепь», «Борьба с шестом», «Вытолкни соперника».

## Раздел5. Судейство.

Теория: Основные понятия и принципы судейства. Подготовка к соревнованиям. Изучение правил соревнований.

Практика (7-10 лет): Помощь в судействе на соревнованиях внутри секции.

Практика (11-13 лет): Практические упражнения в судействе в соревнованиях внутри секции. Ведение протоколов.

Практика (14-18 лет): Судейство в соревнованиях внутри секции.

Руководство судейством на соревнованиях младшего возраста внутри секции.

Ведение протоколов, подведение итогов.

## Раздел6.Внутрисекционныесоревнования.

Теория: Техника безопасности. Изучение правил соревнований. Морально-этические и волевые качества спортсмена, взаимодействия спортсменов при проигрышах и победах в спаррингах. Подведение итогов соревнований. Разбор ошибок.

Практика: Подготовка к соревнованиям, разминка. Внутрисекционные спарринги.

## Раздел7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов обучения. Индивидуальные и коллективные достижения. Индивидуальные рекомендации.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕУСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и

утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и является составной частью образовательной программы.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал с покрытием;
- Тренажерный зал;
- Боксерский мешок;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса;
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;
- Шлем;
- Перчатки;
- Жилет;
- Накладки на ноги;
- Лапы;
- Кимоно;
- Снарядные перчатки.

Родители обучающихся при желании могут приобрести спортивную амуницию: кимоно с накладками для голеностопа и паховой раковины, футы, шлем, эластичные бинты.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, мультимедийная техника;
- Подборка записей с соревнований для разбора и анализа;
- Демонстрационные плакаты с изображением основных боевых

приемов.

Кадровое обеспечение:

К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения греко-римской борьбе, имеющий спортивный разряд по греко-римской борьбе.

Требования к безопасности образовательной среды:

Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;

Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.).

### **Образовательные и учебные форматы**

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в учении. На учебных занятиях в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся применяются следующие **организационные формы обучения**: групповые, подгрупповые и индивидуальные. Индивидуальная работа и работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы) необходима при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- Практические: упражнения, задания, тренировки, игры.
- Наглядные: иллюстрация, демонстрация и т.д.

- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: технология личностно-ориентированного взаимодействия, технология уровневой дифференциации, игровые технологии. Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера обучения;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей законных представителей) обучающихся в режим электронного/дистанционного обучения (**технология дистанционного обучения**).

Для успешного освоения образовательной программы всеми обучающимися чрезвычайно важна индивидуализация процесса обучения, так как некоторые спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для детей. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребёнком, при учёте реакции его организма на физическую нагрузку. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности, возможности ребёнка и на их основе определять посильные для него задания. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной способности детей к определённому виду движений и их желаний.

Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые

помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия;
- имитация изучаемых двигательных действий;
- непосредственно изучаемое движение, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм;
- само изучаемое движение, выполняемое в замедленном темпе.

При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок. В целом, внимание ребёнка необходимо направлять на качество выполняемых движений. Затем можно усложнять условия выполнения упражнения, подводить детей к более трудным заданиям.

В процессе обучения чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к технике греко-римской борьбы возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия и приёмы, выполнять их в определённом направлении, в определённой последовательности. Но для этого недостаточно только объяснений и показа тренером движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных движений в тренировочных спаррингах. Осознанная активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться движениями, упражнениями в разнообразных ситуациях.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм обучающегося к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление обучающихся с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-30 минут. В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

Продолжительность заключительной части занятия – 5 - 10 минут. Более подробно формы занятий, методы и приемы, а также дидактические материалы, используемые на занятиях по каждому разделу программы, представлены в таблице, приведенной ниже.

| Блок, раздел                           | Формы занятий  | Методы и приемы   | Дидактические и методические материалы, ТСО  |
|--|--|---|--|
| Вводное занятие.                       | Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.                           | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.   | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.  |
| Общая физическая подготовка            | Групповая, подгрупповая, индивидуальная  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, учебно-тренировочные занятия. Игровые приёмы.   | Таблицы, плакаты, малый спортивный инвентарь (боксерский мешок, боксерские лапы; гимнастическая скамейка перекладина и т.д.), спортивные тренажеры |
| Специальная физическая подготовка      | Групповая, подгрупповая, индивидуальная  | Словесный, объяснительно-иллюстративный, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, учебно-тренировочные занятия, показ. Игровые приёмы.                | Таблицы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (шлем; перчатки, жилет; накладки на ноги)  |
| Техника и тактика греко-римской борьбы | Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах | Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев. Игровые приёмы. | Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция.  |

|                               |  |   |   |
|-------------------------------|--|---|---|
| Судейство                     | Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах | Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий. Организация учебных боев. | Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция. Положения соревнований. |
| Внутрисекционные соревнования | Групповая, индивидуальная  | Словесный; объяснительно-иллюстративный. Организация практических занятий. Организация учебных боев.                        | Положения соревнований. Плакаты, специальная терминология.  |
| Итоговое занятие              | Индивидуальная, парная работа. Организация учебно-тренировочных боев, практические задания         | Наглядно-практический метод. Анкетирование. Педагогическое наблюдение.  | Тренировочные занятия. Анкеты. Критерии техники выполнения ОФП и СПФ.                                 |

В программе учитываются общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий

(техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Дидактические принципы построения образовательного процесса:

- Принцип сознательности: обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения;

- Принцип активности: необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи;

- Принцип систематичности: постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

- Принцип наглядности: обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.;

- Принцип доступности: предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся;

- Принцип прочности: необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно

закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям;

– Принцип контроля: необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения. Все используемые в рамках программы методы условно можно разделить на группы: методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности; методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности; методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

### **Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

Комплекс контрольных упражнений для выявления уровня общей физической подготовленности проводится на начало и конец учебного года. Показатели фиксируются в диагностических картах. Оценка общей физической подготовленности на начало учебного года даёт возможность педагогу давать упражнения обучающимся разной сложности с учетом имеющегося уровня знаний, умений и навыков. Оценка общей физической подготовленности на конец учебного года показывает динамику спортивных показателей обучающихся. Комплекс упражнений для выявления уровня специальной физической подготовленности проводится только на конец учебного года без учёта возрастной дифференциации.

#### **Способы определения результативности программы**

| Результаты программы | Способы оценки результатов | Форма регистрации результатов        |
|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| Личностные           | Педагогическое наблюдение  | Карта оценки<br>выраженности волевых |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
|                |   | качеств обучающихся  |
| Метапредметные | Педагогическое наблюдение.<br>Анкетирование.  | Анкеты.<br>Индивидуальная<br>диагностическая карта<br>обучающегося               |
| Предметные     | Выполнение контрольных<br>упражнений по общей и<br>специальной физической<br>подготовленности<br>обучающихся.<br>Кроссворд. | Индивидуальная карта<br>спортсмена.<br>Критерии оценки<br>выполнения упражнений. |

## Список литературы

### Для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
2. Волков И.П. Спортивная психология.– СПб.;2006.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2005.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2003.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2000.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.– М.: ФиС, 2003.
7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп,2004.
8. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 2007.
9. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
10. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 2005.
11. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие.- ГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград,2003.
12. Петерсен Л. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 2008.
13. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006.
15. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и

комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

**Для обучающихся:**

1. Бибик С.З. Рукопашный бой. - Красноярск, 1991.
2. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. Основы рукопашного боя. – М.: Военное издательство, 1992.
3. Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя. - Москва, 2003.
4. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ.– Москва, 1998.
5. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой. - Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. Рукопашный бой. – М.:Военноеиздательство,1987.
7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - Москва,1988.
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Челябинск, 1992.
9. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость. - Москва, 1994.
10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. - Москва, 2003.
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - Москва 1988.
12. Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. - Пермь, 1993.
13. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся - «Феникс», 2004.

### Диагностика личностных качеств

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения организован с помощью «Карты оценки выраженности морально-волевых качеств обучающихся».

Данная карта заполняется педагогом и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого обучающегося по критериям: низкий уровень – 0 баллов, средний уровень – 1 балл, высокий уровень – 2 балла. В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике предлагается организовать три среза: в начале обучения, в середине года и по окончании обучения. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-волевой подготовленности.

Диагностика нравственных качеств - это процесс определения уровня развития моральных качеств человека, таких как доброта, честность, справедливость, ответственность и уважение к другим. Она помогает понять, насколько человек ориентируется в моральных принципах, как он принимает решения и действует в соответствии с ними.

Для определения развития нравственных качеств используются методы беседы (Помогает выявить представление человека о нравственных качествах, его понимание моральных норм и принципов), наблюдения (Анализируется поведение человека в различных ситуациях, чтобы оценить его нравственные качества на практике) и оценка деятельности (Анализируется деятельность человека, его поступки и решения, чтобы оценить его нравственные принципы на практике).

### Карта оценки выраженности морально-волевых, нравственных качеств обучающихся и ведение ЗОЖ

| №  | Ф.И.О.<br>обучающег<br>ося | Морально-волевые качества обучающихся |   |                          |   |                          |   |                                    |   |                               |   | Нравственные качества обучающихся |   |           |   |                |   |                 |   |                   |   | Ведение<br>ЗОЖ |  |
|----|----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|------------------------------------|---|-------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------------|---|-------------------|---|----------------|--|
|    |                            | Целеустремленность                    |   | Настойчивость и упорство |   | Смелость и решительность |   | Инициативность и самостоятельность |   | Дисциплина и организованность |   | Доброга                           |   | Честность |   | Справедливость |   | Ответственность |   | Уважение к другим |   |                |  |
|    |                            | Н                                     | К | Н                        | К | Н                        | К | Н                                  | К | Н                             | К | Н                                 | К | Н         | К | Н              | К | Н               | К | Н                 | К |                |  |
| 1. |                            |                                       |   |                          |   |                          |   |                                    |   |                               |   |                                   |   |           |   |                |   |                 |   |                   |   |                |  |
| 2. |                            |                                       |   |                          |   |                          |   |                                    |   |                               |   |                                   |   |           |   |                |   |                 |   |                   |   |                |  |
| 3. |                            |                                       |   |                          |   |                          |   |                                    |   |                               |   |                                   |   |           |   |                |   |                 |   |                   |   |                |  |
| 4. |                            |                                       |   |                          |   |                          |   |                                    |   |                               |   |                                   |   |           |   |                |   |                 |   |                   |   |                |  |
| 5. |                            |                                       |   |                          |   |                          |   |                                    |   |                               |   |                                   |   |           |   |                |   |                 |   |                   |   |                |  |

## Анкета

### «Формирование культуры здорового образа жизни»

1. Делаешь ли ты утреннюю гимнастику? (Да, нет, иногда)
2. Как долго днём бываешь на улице, на свежем воздухе? (больше 2 часов; около часа; не более получаса или вообще не выхожу на улицу)
3. В котором часу ложишься спать? (до 21 часа; между 21 и 22 ч.; после 22 ч.).
4. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: “1” – ежедневно; “2” – несколько раз в неделю; “3” – очень редко / никогда.

|   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> утренняя зарядка, пробежка | <input type="checkbox"/> прогулка на свежем воздухе |
| <input type="checkbox"/> завтрак                    | <input type="checkbox"/> сон не менее 8 ч           |
| <input type="checkbox"/> обед                       | <input type="checkbox"/> творчество                 |
| <input type="checkbox"/> ужин                       | <input type="checkbox"/> занятия спортом            |
| <input type="checkbox"/> просмотр телевизора        | <input type="checkbox"/> душ, ванна                 |
| <input type="checkbox"/> чтение                     | <input type="checkbox"/> не знаю, чем занять себя   |

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из приведенного перечня условий выбери и отметь четыре наиболее важных для тебя:

|  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> регулярные занятия спортом                              | <input type="checkbox"/> деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т. д.   |
| <input type="checkbox"/> хороший отдых   |   |
| <input type="checkbox"/> знания о том, как заботиться о своем здоровье           | <input type="checkbox"/> ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, питание, занятия физкультурой и т. д.) |
| <input type="checkbox"/> хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т. п.) |   |
| <input type="checkbox"/> возможность лечиться у хорошего врача                   | <input type="checkbox"/> чтение книг о здоровье   |

6. Занимаетесь ли ты закаливанием? (Да, нет) \_\_\_\_\_
7. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься в следующем году? \_\_\_\_\_
8. Каким видом спорта занимается Ваша семья? \_\_\_\_\_
9. Что ты понимаешь под термином «Здоровый образ жизни»? \_\_\_\_\_

**Диагностика предметных результатов**  
**Выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП**  
**«Критерии оценки общей физической подготовленности»**

| №  | Виды испытаний                                  | Уровень физ. подготовки | Возраст обучающихся, лет |       |     |     |     |     |       |
|----|---|-------------------------|--------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
|    |   |                         | 07-10                    | 10-11 | 12  | 13  | 14  | 15  | 16-18 |
| 1. | Прыжок вверх с места, см.                       | Высокий                 | 32                       | 37    | 41  | 46  | 50  | 53  | 55    |
|    |   | Средний                 | 25                       | 31    | 34  | 39  | 43  | 45  | 47    |
|    |   | Низкий                  | 24                       | 30    | 33  | 38  | 42  | 43  | 44    |
| 2. | Прыжок в длину с места, см.                     | Высокий                 | 156                      | 166   | 181 | 197 | 206 | 221 | 226   |
|    |   | Средний                 | 141                      | 151   | 166 | 181 | 191 | 206 | 213   |
|    |   | Низкий                  | 140                      | 150   | 163 | 180 | 190 | 205 | 210   |
| 3. | Челночный бег 3 x 10, сек.                      | Высокий                 | 8,4                      | 8,1   | 7,9 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0   |
|    |   | Средний                 | 9,0                      | 8,7   | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,4   |
|    |   | Низкий                  | 9,6                      | 9,3   | 8,9 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0   |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | Высокий                 | 4                        | 5     | 6   | 7   | 8   | 9   | 10    |
|    |   | Средний                 | 3                        | 4     | 5   | 6   | 7   | 8   | 9     |
|    |   | Низкий                  | 2                        | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 8     |
| 5. | Отжимание от пола, кол-во раз                   | Высокий                 | 14                       | 16    | 19  | 22  | 26  | 30  | 33    |
|    |   | Средний                 | 12                       | 14    | 17  | 20  | 24  | 28  | 31    |
|    |   | Низкий                  | 10                       | 12    | 15  | 18  | 21  | 24  | 28    |

## **Критерии оценки техники выполнения Специальных физических упражнений**

Комплекс упражнений для выявления уровня специальной физической подготовленности проводится на конец учебного года без учёта возрастной дифференциации, т.к. СФП не поддаются количественному измерению, а учитывается гибкость, ловкость и качество их выполнения.

Оценка за технические умения ставится «отлично», если предложенное задание выполнено легко, без остановок, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо»: предложенное задание выполнено верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно»: если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

### **Упражнение «Забегания на мосту»:**

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- «хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- «удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

### **Упражнение «Перевороты с моста»:**

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

- «хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- «удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

**Упражнение «Вставание на мост из стойки и обратно в стойку»:**

- «отлично» - упражнения выполняются слитно, за счёт прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- «хорошо» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- «удовлетворительно» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

**Упражнение «Кувырок вперед, подъём разгибом»**

- «отлично» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- «хорошо» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- «удовлетворительно» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

**Выполнение упражнений по СФП**

| №<br>п/<br>п | Оценка выполнения<br>упражнений | Упражнение<br>«Забегания на мосту» | Упражнение<br>«Перевороты с моста» | Упражнение<br>«Вставание на мост из<br>стойки и обратно в<br>стойку» | Упражнение «Кувырок<br>вперед, подъём<br>разгибом» |
|--------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|--|
|              | Ф.И.О. обучающегося             |                                    |                                    |  |  |
| 1.           |                                 |                                    |                                    |  |  |
| 2.           |                                 |                                    |                                    |  |  |
| 3            |                                 |                                    |                                    |  |  |
| 4            |                                 |                                    |                                    |  |  |

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. спортсмена \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Рост \_\_\_\_\_

Масса тела \_\_\_\_\_ Длина стопы \_\_\_\_\_

Умение применять комплексы физических упражнений для улучшения физической формы \_\_\_\_\_

Ведение здорового образа жизни \_\_\_\_\_

Показатели общей физической подготовленности:

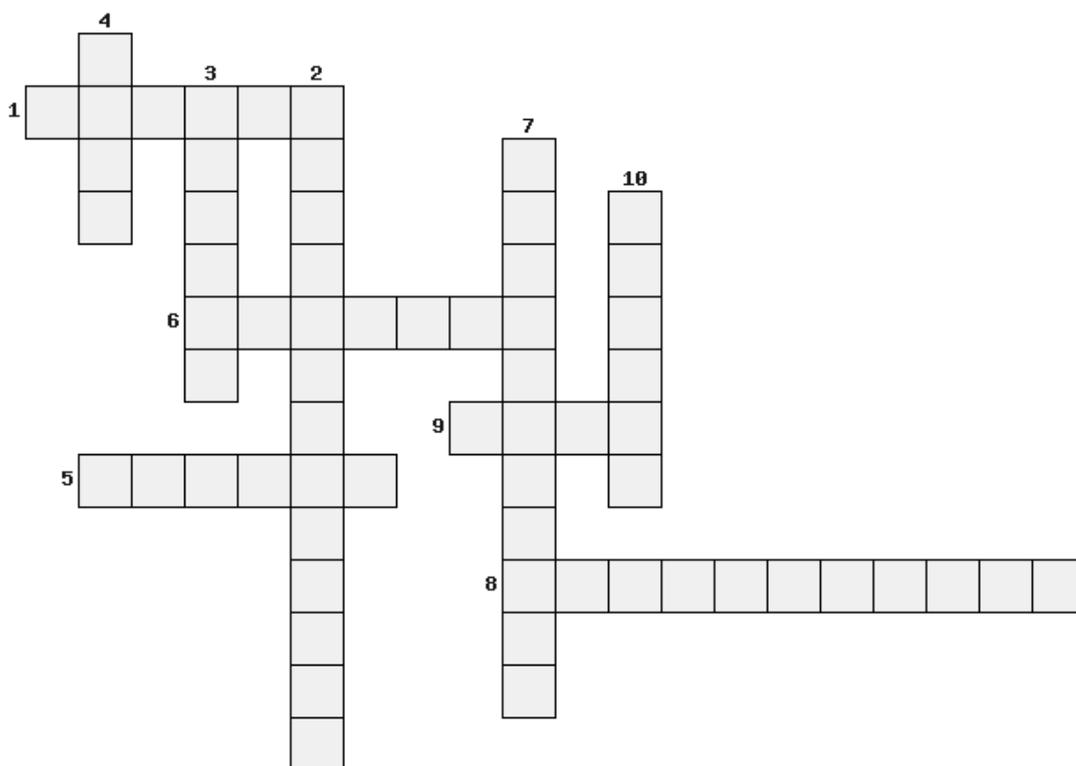
|                  | Физические упражнения и комплексы физических упражнений |   |                                   |   |                               |   |  |   |                                      |   |
|------------------|---|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|---|--|---|--------------------------------------|---|
|                  | Прыжок<br>вверх с<br>места, см..                        |   | Прыжок в<br>длину с места,<br>см. |   | Челночный<br>бег<br>3x10,сек. |   | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине,<br>кол-во раз |   | Отжимание<br>от пола, кол-<br>во раз |   |
|                  | Н   | К | Н                                 | К | Н                             | К | Н  | К | Н                                    | К |
| Уровень          |   |   |                                   |   |                               |   |  |   |                                      |   |
| Динамика:<br>0/+ |   |   |                                   |   |                               |   |  |   |                                      |   |

Показатели специальной физической подготовленности:

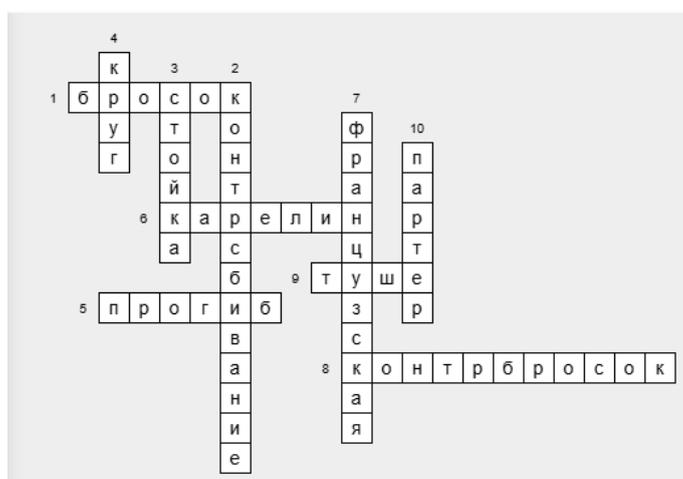
|        | Упражнение<br>«Забегания на<br>мосту» | Упражнение<br>«Перевороты<br>с моста» | Упражнение<br>«Вставание<br>на мост из<br>стойки и<br>обратно в<br>стойку» | Упражнение<br>«Кувырок<br>вперед,<br>подъём<br>разгибом» | Техническ<br>ая<br>подготовк<br>а | Спортивная<br>деятельность<br>(участие в<br>спортивных<br>соревнованиях,<br>массовые<br>разряды) |
|--------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|
|        | К                                     | К                                     | К  | К  | К                                 | К  |
| Оценка |                                       |                                       |  |  |                                   |  |

\*Показатели фиксируются на начало (Н) и конец (К) учебного года

## Кроссворд «Греко-римская борьба»



1. Прием, в результате проведения которого противник переводится из положения стоя на спину или на бок, происходит падение на ковер. (Бросок)
2. Приём, при котором атакующий спортсмен теряет позиции, опускаясь на четвереньки или касается ковра животом. (Контрсбивание)
3. В греко-римской борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. (Стойка)
4. Какая геометрическая фигура нарисована на ковре для греко-римской борьбе (Круг)
5. Бросок, который выполняется захватом противника со спины и броском через себя. (Прогиб)
6. Самый титулованный классик России в греко-римской борьбе? (Александр Карелин)
7. Как называли греко-римскую борьбу в России до 1940 года? (Французская)
8. Приём, при котором атака соперника отражается, и он сам оказывается лежащим на ковре. (Контрбросок)
9. Положение борца в спортивной (греко-римской и вольной) борьбе в положении партера, при котором его сопернику по общему правилу засчитывается чистая победа. (Туше)
10. Борьба в положении лёжа, сидя или стоя на коленях. (Партер)



### **Диагностика метапредметных результатов**

Метапредметные результаты обучения по программе представляют собой обобщенные способы деятельности, освоенные в процессе обучения, необходимые для самостоятельного успешного усвоения новых знаний и умений; они обеспечивают:

- Развитие тактического мышления, умения самостоятельно принимать ответственные решения,
- Развитие выносливости, трудолюбия, самодисциплины;
- Умение самостоятельно создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма;

Педагогическое наблюдение во время образовательного процесса позволяет собрать оптимальную информацию о состоянии и динамике степени выраженности этих способностей. Диагностика проводится в конце учебного года (апрель – май).

Степень выраженности способностей оценивается следующим образом:

- высокая (показатель проявляется ярко) – 3 балла,
- средняя (показательно проявляется ограниченно) – 2 балла,
- низкая (показатель проявляется слабо) – 1 балл.

Результаты наблюдений фиксируются в диагностической карте метапредметных результатов.

## Диагностическая карта метапредметных результатов

| №<br>п/п | Ф.И.О. обучающегося | У обучающихся наблюдается:     |   |                       |                     |                         |  |
|----------|---------------------|--------------------------------|---|-----------------------|---------------------|-------------------------|--|
|          |                     | Развитие тактического мышления | Умение самостоятельно принимать ответственные | Развитие выносливости | Развитие трудолюбия | Развитие самодисциплины | Умение обучающихся самостоятельно создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физической возможности организма |
| 1        |                     |                                |   |                       |                     |                         |  |
| 2        |                     |                                |   |                       |                     |                         |  |
| 3        |                     |                                |   |                       |                     |                         |  |
| 4        |                     |                                |   |                       |                     |                         |  |
| 5        |                     |                                |   |                       |                     |                         |  |