

Министерство образования Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 16 от 31.07.2024г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 31.07.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Универсальный бой».**  
Физкультурно – спортивная направленность.

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
методист Наркевич Е.В.,  
педагог дополнительного образования  
Арычков Александр Алексеевич

Сызранский район, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация .....	с.3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	с.3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	с.11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	с. 12
Модуль 1 Теоретическая и общая физическая подготовка .....	с.12
Модуль 2 Подвижные игры.....	с. 16
Модуль 3 Основы универсального боя.....	с. 20
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	с.25
Список литературы и интернет – ресурсов.....	с.27
Приложение 1 .....	с.28
Приложение 2 .....	с.29

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» предназначена для обучающихся 10-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети овладеют спортивным единоборством «Универсальный бой». Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа является модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических

рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по спортивным многоборьям.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность разработки данной программы обусловлена возрастающим количеством детей, желающих заниматься спортивными единоборствами. Единоборства являются одной из составляющих физической культуры. Их социальная значимость неоспорима, потому как за многие тысячелетия своего развития и существования они стали не только методом самозащиты, но и способом духовного и физического самосовершенствования человека. В современном обществе роль единоборств как средства физического и внутреннего совершенствования сложно переоценить. В условиях недостаточной двигательной активности учащихся, нехватки коммуникации со сверстниками, универсальный бой является актуальным средством физического и нравственного развития ребёнка, даёт возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа состоит из трех модулей: Теоретическая и общая физическая подготовка, подвижные игры и основы универсального боя.

Программа может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких

направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов на все разделы.

**Педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

В модулях программы содержится **региональный компонент**, направленный на возможность связи содержания образования с традициями региона. Он позволяет организовать занятия, ориентированные на социальные потребности и опыт Сызранского района и Самарской области. Освоив программу, обучающиеся смогут принимать участия в региональных этапах соревнований по данному виду спорта. **Конвергентный подход** в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально – значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей.

#### **Цель и задачи образовательной программы:**

**Цель:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся по средствам занятий универсальным боем.

#### **Задачи - обучающие:**

- актуализировать и углублять знания учащихся о традициях универсального боя;
- совершенствовать у учащихся основные технические приёмы универсального боя;
- обучить учащихся приёмам самообороны на основе универсального боя;
- формировать у учащихся навыки судейства соревнований;

#### **развивающие:**

- развивать координационные способности учащихся;
- развивать специальные физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- формировать и совершенствовать навыки самообороны учащихся.

#### **воспитательные:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и укреплять здоровье учащихся;
- формировать коммуникативные навыки общения у учащихся.

#### **Возраст учащихся.**

Программа «Универсальный бой» адресована обучающимся возрастной категории 10-18 лет.

**Возрастные особенности занимающихся** определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при

выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 – 18 лет** занимающихся интересует достижение конкретноопределенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

### **Срок реализации**

Программа рассчитана на один год обучения, всего 126 часов в год.

**Формы организации деятельности:** всей группой, малыми группами и индивидуально.

**Формы обучения:** используются теоретические, практические и комбинированные.

### **Методы обучения:**

- наглядные - применение плакатов, таблиц, использование технических приспособлений, видео- и аудиоматериалы, показ упражнения педагогом или по его заданию одним из обучающимся, схемы боев;

- словесные – объяснение, рассказ, беседа, анализ действия, инструктирование, комментарий;

- практические – спарринги, марафоны, спортивные игры, соревнования и т.д.

### **Виды занятий:**

1. Комплексные занятия обобщающего и углублено-познавательного типа, помогающие понять детям причинно-следственные связи, сформировать выводы, сделать обобщения, перенести знания в новую ситуацию.

2. Интегрированные занятия.

Интегрированное обучение помогает детям соединить получаемые знания в единую систему. Кроме образовательного предназначения интегрированные занятия служат способом активизации обучения и вызывают большой познавательный интерес.

3. Обобщающие занятия, итоговое тестирование, позволяющие проводить текущий и

итоговый контроль уровня усвоения программы учащимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

#### **Дистанционные учебные занятия:**

1. Вводное занятие. Информация о предстоящих занятиях. Проводятся с помощью электронной почты или группы в Контакте.

2. Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат- технологий, используется платформа Zoom.

**Режим занятия:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 - 2 часа.

Продолжительность занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

#### **Ожидаемые результаты.**

Предметные:

Учащийся будет:

- знать историю универсального боя, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику универсального боя.

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

- познавательные УУД.

Учащийся научится:

- учащиеся узнают, как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  
-разрабатывать содержание самостоятельных физических упражнений, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;  
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

- коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

-планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками осуществлять взаимодействие между игроками команды;

-постановке вопросов, как средству инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации;

-разрешения конфликтов;

-управлять своим поведением (контроль, коррекция, оценка действий).

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качеств;
- организованность, самостоятельность, ответственность.

#### **Личностный:**

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительные отношения к процессу учения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные.

#### **Познавательные:**

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

#### **Регулятивные.**

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.



4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.

5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.

6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

7. Готовность оценивать свой труд принимать оценки одноклассников, педагогов родителей.

#### **Коммуникативные:**

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию

2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **Предметный**

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх бальная система оценки умений и навыков обучающего итоговая, выделяются три уровня низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), среднему (от 51 до 79 % освоения программного материала) и низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценка знаний и умений проводится посредством тестирования и сдачи нормативов.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогу освоения трёх модулей.

Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании и показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный результат.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в

	продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### Контрольные упражнения для мальчиков

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, оценки					
		10-14 лет	15-17 лет	10-14 лет	15-17 лет	10-14 лет	15-17 лет
		5		4		3	
1	Удержание угла в висе(сек)	20	30	15	25	10	20
2	Подтягивания (раз)	8	12	6	10	4	8
3	Лазание по канату 4м(раз.)	6	10	4	8	2	5
4	«Пистолет» без опоры (раз)	12	16	10	14	8	12
5	Бег - 30 м. (сек.)	7	5,5	8,0	7,0	8,5	7,5
6	Кувьрки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	8,0	6,0	10,0	7,0	11,0	7,5
7	Страховки вперед, назад	5			-		
	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета					

### Контрольные упражнения для девочек.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, оценки					
		10-14 лет	15-17 лет	10-14 лет	15-17 лет	10-14 лет	15-17 лет
		5		4		3	
1	Удержание угла в висе(сек)	15	20	10	15	8	12
2	Подтягивания (раз)	6	10	5	10	4	8
3	Лазание по канату 4м (раз.)	3	5	2	3	2	3
4	«Пистолет» без опоры (раз)	10	12	8	10	6	8
5	Бег - 30 м. (сек.)	8	6,5	7,5	7,0	8,0	7,5
6	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	9,0	7,5	10,0	8,0	11,0	8,5
7	Страховки вперед, назад	5					
	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета					

#### Формы подведения итогов.

Для подведения итогов в программе используются соревнования, дневники педагогического наблюдения, сдача нормативов.

#### Учебный план ДОП «Универсальный бой»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	35	10	25
2	Подвижные игры	33,5	3,5	30
3	Основы универсального боя	57,5	3	54,5
	Итого	126	16,5	109,5

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1. Теоретическая и общая физическая подготовка

**Цель:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся по средствам занятий универсальным боем.

#### **Задачи:**

##### обучающие:

- актуализировать и углублять знания учащихся о традициях универсального боя;
- совершенствовать у учащихся основные технические приёмы универсального боя;

##### развивающие:

- развивать координационные способности учащихся;

##### воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и укреплять здоровье учащихся;

#### **Предметные результаты:**

Учащийся будет:

- знать историю универсального боя, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику универсального боя.

#### **Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка**

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2	Личная гигиены спортсмена	1,5	1,5	-	Беседа
3	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2	2	-	Беседа
4	Режим дня спортсмена. Правильное питание.	1,5	1,5	-	Практическая работа, наблюдение

5	Упражнения на восстановление дыхания. Основы растяжки	2		2	Практическая работа, наблюдение
6	Техника безопасности при выполнении физических упражнений	1,5	1,5	0	Практическая работа, наблюдение
7	Упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине	2	0	2	Практическая работа, наблюдение
8	Спортивные снаряды	1,5	1,5	0	Практическая работа, наблюдение
9	Упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
10	Упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
11	Упражнения для мышц брюшного пресса в висе	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
12	Приседания на одной и двух ногах;	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
13	Прыжки через скакалку	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
14	Ходьба выпадами;	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
15	Зашагивание на возвышенность;	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
16	Ходьба в полуприседе	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
17	Лежа на животе, руки вытянуты вверх, поочередное поднятие прямых ног и рук	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
18	Отжимание от гимнастической скамейки, пола;	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
19	Подтягивание по гимнастической скамейке и перекладине	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
20	Зачет по ОФП	1,5	-	1,5	Практическая работа, тесты
	Итого	35	10	25	

## Содержание модуля №1 Теоретическая и общая физическая подготовка.

### 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 часа).

*Теория.* Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития универсального боя.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Безопасность спортсмена», «История развития универсального боя»

### 2. Теоретическая подготовка (5 часов)

*Теория.* Личная гигиены спортсмена. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Зачем нужно заниматься спортом. Пагубные привычки. Режим дня спортсмена. Правильное питание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Значение физических упражнений», «Зачем нужен режим дня», «Вредная и полезная пища».

### 2.1. Физическая подготовка (5 часов)

*Теория.* Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Значение отягощения при выполнении физических упражнений. Спортивные снаряды. Как измерить пульс.

*Практика:* Упражнения на восстановление дыхания. Основы растяжки.

*Формы контроля:* опрос «Техника безопасности», «Виды и значение отягощения при выполнении упражнений», «Как измерить пульс и восстановить дыхание».

### 2.2. Упражнения для мышц брюшного пресса (7,5 часов)

*Практика:*

- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;
- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);
- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»
- упражнения для мышц брюшного пресса в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

### 2.3. Упражнение для мышц ног и спины (10,5 часов)

*Практика.*

Выполнение упражнений:

- приседания на одной и двух ногах;
  - прыжки через скакалку;
  - ходьба выпадами;
  - зашагивание на возвышенность;
  - ходьба в полуприседе;
  - лежа на животе, руки вытянуты вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук
  - и другие упражнения.
- *Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

### 2.4. Упражнения для мышц плечевого пояса (5 часов)

*Практика.*

Выполнение упражнений:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;

-подтягивание на перекладине и другие упражнения.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

## 2.5 Зачет по ОФП (теория, практика)

Теория: Вопросы, тесты. Правила поведения в спортивных залах, история развития универсального боя

Практика: выполнение комплекса упражнений

Для мальчиков и девочек 10-14.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 6X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине (подтягивание на низкой перекладине)
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
	Приседание
Силовая выносливость	Выпрыгивание за 30 сек
	Приседание за 30 сек
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Акробатика	Кувырок вперёд кувырок назад, страховки через правое и левое плечо. Кувырок назад с выходом на ноги. Кувырок назад прогнувшись

Для мальчиков и девочек 15-18.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 8X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине (подтягивание на низкой перекладине)
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
	Приседание pistolтиком с сменой ног
Силовая выносливость	Выпрыгивание за 1 минуту
	Приседание за 1 минуту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега
Акробатика	Кувырок вперёд кувырок назад, страховки через правое и левое плечо. Кувырок назад с выходом на ноги. Кувырок назад прогнувшись, колесо, кувырок через партнёра, подъем разгиб.

## Модуль 2 Подвижные игры (33,5 часа).

**Цель:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся по средствам занятий универсальным боем.

### Задачи:

#### обучающие:

- обучить учащихся приемам самообороны на основе универсального боя.

#### развивающие:

- развивать специальные физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость);

#### воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и укреплять здоровье учащихся;

### Предметные результаты:

Учащийся будет:

- знать историю универсального боя, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику универсального боя.

### Учебно-тематический план модуля №3 Подвижные игры

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила и основные критерии игры с элементами бега, прыжков, метаний.	2	2	0	Практическая работа, наблюдение
2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	1,5	1,5	0	Практическая работа, наблюдение
3	Упражнения в парах	2	0	2	Практическая работа, наблюдение
4	Упражнения в парах	1,5	0	1,5	Практическая работа, наблюдение
5	Забегание по кругу	2	-	2	Практическая работа, наблюдение



6	Забегание по кругу	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
7	Убереги руки	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
8	Убереги руки	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
9	Бой кенгуру	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
10	Бой кенгуру	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
11	Третий лишний	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
12	Третий лишний	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
	Спортивные игры: регби	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
	Спортивные игры: регби	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
	Спортивные игры: баскетбол	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
	Спортивные игры: баскетбол	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
	Спортивные игры: футбол	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
	Спортивные игры: футбол	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
	Диагностическая игра «Точный удар».	2	-	2	Практическая работа, наблюдение
	Итого	33,5	3,5	30	

### **Содержание модуля 2 Подвижные игры.**

*Теория (3,5 ч):*

Правила техники безопасности. Правила и основные критерии игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Практика (30 ч.):*

упражнения в парах. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств: «Забегание по кругу», «Убереги руки». Игры с преимущественным развитием координации и ловкости: «Бой кенгуру», «Третий лишний». Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Точный удар».

#### Оценка приёмов игры «Точный удар»

1. Приемы атакующего, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Оценка броска зависит от:

- без падения или с падением проводился бросок;
- на какую часть тела упал в результате броска атакуемый.

2. Четыре балла присуждаются:

- а) за бросок с падением, при котором противник упал на спину или в положение «мост»;
- б) за бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»;
- в) за удержание в течение 20 секунд.

3. Два балла присуждаются:

- а) за бросок с падением, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»;
- б) за бросок без падения, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;
- в) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд; г) за второе предупреждение, объявленное противнику.

4. Один балл присуждается:

- а) за бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;
- б) первое предупреждение, объявленное противнику.

Атакуемый падает	Атакующий проводит бросок	
	Без падения	С падением
На спину, «мост»	Чистый бросок	4 балла
На бок, «полумост»	4 балла	2 балла
На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо	2 балла	1 балл

1. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

Если защищающийся при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения

атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего.

Удержания, выполненные в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла. В ходе одной схватки может быть выполнено не более двух оцененных удержаний при условии, когда первое удержание было не полным (оценка 2 балла).

2. Прерывание схватки по просьбе атакуемого, находящегося на удержании или на болевом, если это не вызвано нарушением Правил со стороны атакующего – расценивается как сигнал о сдаче. В этом случае, атакующему засчитывается чистая победа.

Практика: Выполнение комплекса упражнений во время диагностической игры «Точный удар»

#### Для мальчиков и девочек 10-14.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 6 X 10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Приседание
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на время
	Выпрыгивание и приседа. на время
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание теннисного мяча 150 грамм
Технико-тактическая подготовка	Упражнение с резиной. Тяги.

#### Для мальчиков и девочек 15-18.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 6 X 10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Приседание
	Подъем переворот
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на время
	Выпрыгивание и приседа. на время
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Тройной прыжок
	Метание теннисного мяча 150 грамм
Технико-тактическая подготовка	Упражнение с резиной. Тяги.

### Модуль 3 Основы универсального боя (57,5 часов).

**Цель:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся по средствам занятий универсальным боем.

#### Задачи:

##### обучающие:

- формировать у учащихся навыки судейства соревнований

##### развивающие:

- формировать и совершенствовать навыки самообороны учащихся;

##### воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки общения у учащихся;

#### Предметные результаты:

Учащийся будет:

- знать историю универсального боя, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику универсального боя.

#### Учебно-тематический план модуля № 3 Основы универсального боя

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы универсального боя	1,5	1,5	-	Беседа, наблюдение.
2	Приседания	2		2	Практическая работа, наблюдение.
3	Передвижение в стойках. Захваты и удары	1,5	1,5	-	Практическая работа, наблюдение
4	Выпрыгивания в стойке	2	-	2	Практическая работа, наблюдение.
5	Челночный бег	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение.
6	Разучивание стоек	28	-	28	Практическая работа
7	Боевая стойка	7	-	7	Практическая работа,

					наблюдение.
8	Выполнение самостраховки и взаимостраховки	10,5	-	10,5	Практическая работа, наблюдение.
9	Контрольные испытания	2	-	2	Практическая работа, наблюдение.
10	Итоговое занятие	1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение.
	Итого	<b>57,5</b>	<b>3</b>	<b>54,5</b>	

### **Содержание модуля 3 Основы универсального боя.**

#### **4.1 Основные теоретические сведения по разделу (3 часа)**

*Теория:* основы универсального боя. Что такое борцовская техника. Самое главное в самостраховке и взаимостраховке. Передвижение в стойках. Захваты и удары.

*Формы контроля:* опрос «Для чего нужна самостраховка», «Основные этапы передвижения бойца», «Виды захватов», «Виды ударов».

#### **4.2 Специальная физическая подготовка (5,5 часов)**

*Практика:*

приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **4.3 Разучивание стоек. (28 часов)**

*Практика:*

Отработка последовательной смены стоек (с одной стойки в другую и в обратную сторону). Разучивание классических передвижений в стойках.

Упражнения для овладения ударными действиями в движении из фронтальной стойки:

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.
2. И. п. то же: разогнуть руки вперед, резко сгибая и разгибая туловище в пояснице.
3. И. п. то же: рывком повернуть туловище налево и направо, делая соответственно шаги левой и правой ногами, не разгибая рук в локтях и опустив плечи.
4. И. п. то же: попеременно разгибать руки в локтевых суставах вперед, вверх с шагом разноименной ногой вперед или одноименной назад.
5. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.
6. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.
7. И. п. то же: с шагом левой или правой ногой вращать руки назад, вниз, вверх, разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти при движении их вверх.
8. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки: с короткими шагами вперед или назад делать повороты плечами, не сгибая рук в локтях.
9. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.
10. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагом левой и правой

ногами, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар, достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.

11. И. п. то же: сделать два поворота направо и налево с одноименным шагом, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу правой в голову с шагом левой и т. д.

12. И. п. то же: сделать два поворота налево, направо с одноименными шагами, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу левой с шагом правой ногой и т. д.

13. И. п. то же: повернуть туловище направо с шагом правой ногой, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести акцентированный удар снизу с шагом правой ногой. После этого повернуть туловище налево с одновременным шагом левой ногой, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести удар снизу с шагом левой ногой и т. д.

14. Выполнить упражнения 11, 12, 13, но, разгибаясь в пояснице, наносить боковые удары.

15. Руки перед грудью: сделать мах левой ногой вверх и резко выбросить правую руку вперед, коснуться ею левого носка, отведя левую руку назад — в сторону, затем, опустив левую ногу, сделать два шага правой, левой и одновременно с махом правой ногой, резко разгибая левую руку вперед-вверх, коснуться ею правого носка и отвести правую руку назад и т. д.

16. Сделать два-три шага и, приседая, разгибать обе руки вперед, сжимая кисти в кулаки.

17. Подпрыгивать вверх, нанося прямые удары.

18. Делать прыжки в приседе, нанося различные удары.

19. При ходьбе или передвижении скользящим приставным шагом поворачивать туловище в разные стороны, держа руки на бедрах.

20. Согнув руки в локтях, наклониться влево-вперед с шагом левой вперед.

21. Согнув руки в локтях, наклониться вправо-вперед с шагом правой вперед.

#### **4.4 Боевая стойка (7 часов)**

Левая нога носком направлена на противника, ступни ног должны быть повернуты к противнику под углом в сорок пять градусов, иными словами, левая нога должна «смотреть» на противника мизинцем. Ноги расслаблены в коленях. Расстояние между ступнями равняется примерно ширине плеч. Правая нога ставится от левой на 30—50 см назад. Один из вариантов проверки длины стойки: равномерно присесть на обеих ногах до момента касания пола коленом сзади стоящей ноги. Колено правой ноги и пятка левой ноги должны находиться на одной линии.

Левая нога опирается на пол всей стопой, а правая носком, или обе на носках, отрывая пятки от пола на 2—3 см. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги, возможны варианты с распределением веса тела 60-70% на одну ногу 30-40% на другую.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

#### **4.5 Выполнение самостраховки и взаимостраховки. (10,5 часов)**

*Практика:* отработка страховки при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперед. Отработка приёмов страховки на скорость. Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках, переход в борцовский мост, переворот с трёх точек, кульбит, рандат.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **6. Контрольные испытания (2 часа).**

*Практика:* выполнение упражнений: бег, подтягивание, поднимание туловища.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов

### **7. Итоговое занятие (1,5 часа).**

*Теория:* техника безопасности в летний период. Награждение.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

### **5. Контрольные испытания.**

Теория: Правила универсального боя.

Оценки приёмов.

1. Приемы атакующего, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Оценка броска зависит от: - без падения или с падением проводился бросок; - на какую часть тела упал в результате броска атакуемый.
2. Четыре балла присуждаются: а) за бросок с падением, при котором противник упал на спину или в положение «мост»; б) за бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»; в) за удержание в течение 20 секунд.
3. Два балла присуждаются: а) за бросок с падением, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»; б) за бросок без падения, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо; в) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд; г) за второе предупреждение, объявленное противнику.
4. Один балл присуждается: а) за бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо; б) первое предупреждение, объявленное противнику. 14 Атакуемый падает Атакующий проводит бросок Без падения С падением На спину, «мост» Чистый бросок 4 балла На бок, «полумост» 4 балла 2 балла На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо 2 балла 1 балл
5. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются. Если защищающийся при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения, атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего
6. Удержания, выполненные в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла. В ходе одной схватки может быть выполнено не более двух оцененных удержаний при условии, когда первое удержание было не полным (оценка 2 балла).
7. Прерывание схватки по просьбе атакуемого, находящегося на удержании или на болевом, если это не вызвано нарушением Правил со стороны атакующего – расценивается как сигнал о сдаче. В этом случае, атакуемому засчитывается чистая победа.

Практика: выполнение комплекса упражнений

Для мальчиков и девочек 10-14 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	Канат
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Выпрыгивание
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие всоревнованиях. Выполнение спортивного разряда
Скоростные	Бег 60 м
Выносливость	Бег 800м, 1000м

Для мальчиков и девочек 15-18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие всоревнованиях. Выполнение спортивного разряда
Скоростные	Бег 100 м
	Бег 400 м
Выносливость	Бег 1000м
	Бег 3000м



## **Ресурсное обеспечение программы.**

### **Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;
- мониторинг по ДООП.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные мячи;
- секундомер;
- спортивные снаряды;
- спортивный зал;
- макивара.
- татами;
- боксерские лапы;
- гантели;
- утяжелители.

### **Демонстрационный материал и оборудование:**

- демонстрационные плакаты спортивных комплексов упражнений;
- карточки боев;
- таблицы ОБЖ;
- памятки «Как избежать травму», «Правила дыхания при выполнении упражнений», «Как измерить пульс» и т.д.

### Методические материалы

Модуль	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1. Теоретическая и общая физическая подготовка	Занятие в спортивном зале Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ Наглядные пособия	Ноутбук, экран проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
2. Подвижные игры	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь спортивное оборудование.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
3. Основы Универсального боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.

## Список использованной литературы

### Для педагога:

1. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – СПб.: ВиФК, 2020 – 210 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Просвещение, 2020. - 136 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: Просвещение, 2020. – 210 с.
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - М.: ЭксПро, 2021. – 165с.
5. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2020. – 67 с.
6. Старов В.Б., Кадочников А.С., Захваты освобождения от захватов. Универсальный бой. – М.: СпортИздат, 2022. – 164 с.
7. Старов В.Б., Кадочников А.С. Работа с предметами. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2016. – 189 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2020. – 234 с.

### Для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2022. -162 с.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.: Просвещение, 2021. – 56 с.
3. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2023. -72 с.
4. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.: Оникс, 2020. – 110 с

**Список терминов:**

Актуальность - важность изучения данной проблемы.

Атака - стремительное и скоординированное движение против неприятеля.

Бой - представляет собой совокупность согласованных по цели, месту и времени ударов.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Макивара- тренажёр для отработки ударов, представляющий собой связку из соломы, прикреплённую к упругой доске, вкопанной в землю.

Опрос - метод сбора первичной информации.

Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение

Проблема – сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Регби- спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами.

Соревнование - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Спарринг - тренировочный бой

Спарринг-партнер - соперник в различных тренировочных состязаниях

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивный инвентарь - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

Спортивные нормативы- это физическая норма готовности человека.

Спортивный турнир - спортивное соревнование по игровым видам спорта с большим числом участников (игроков или команд).

Универсальный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий и рукопашный бой.

Формулировка – краткое и точное выражение своих мыслей.

Физическая культура- это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Физические упражнения - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1 год обучения (10-18 лет)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Примечание</b>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)	