

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа «Виктория»  
муниципального образования город Новороссийск**

**Программно-методические материалы к  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Греко-римская борьба»**

**Автор: Сотников Антон Иванович**

**тренер-преподаватель**

**по греко-римской борьбе**

**г.Новороссийск**

**2022 г.**

## Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба» реализуется на ознакомительном уровне и направлена на освоение основ спортивной борьбы, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, формирование специальных знаний и практических навыков у детей 7-9 лет. Важнейшим требованием к учебно-тренировочным занятиям является дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков к самостоятельным занятиям.

В числе основных факторов, определяющих результативность обучения, являются активность самих обучающихся и эффективность внешних педагогических приемов. Поэтому занятия должны отличаться гуманистическим характером, мотивированным на творческий процесс игровой направленности в атмосфере радости, положительных эмоций, раскованности, свободы, отсутствием страха перед осуждением, наказанием, порицанием.

Для того чтобы занятия являлись средством всестороннего и гармоничного развития личности ребенка, они должны быть организованы так, чтобы решались не только задачи физического, но и психического развития, такие как: формирование творческого мышления ( креативности), эмоционально-волевой сферы, социально ценных черт характера.

Показателем освоения образовательной программы занимающимися является участие во внутришкольных соревнованиях по общей физической подготовке, спортивных праздниках. Оценка физической подготовленности производится согласно оценочным тестам. Оценивается уровень развития физических качеств обучающихся: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

## **Методика применения специализированных подвижных игр с элементами борьбы**

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов происходит в рамках утвержденной программы на учебно-тренировочных занятиях. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Педагог должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Педагогу нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих .

Руководя игрой, педагог осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и педагог считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил детей необходимым инвентарем, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самодеятельности .

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предмет и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп, Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется .

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им .

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. .

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими .

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны .

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

### **Игры с использованием элементов противоборства**

#### **Игры с касаниями.**

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

### **Игры с атакующими захватами**

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

### **Игры с тиснениями**

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

### **Игры с элементарными техническими действиями**

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой борцов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, теснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

### **Игры с элементарными формами борьбы.**

#### **«Третья точка»**

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

### **«Переверни цаплю»**

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника.

Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

### **«Оторви от пола»**

Учебная задача: научить проводить начало броска

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противника стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

### **«Береги спину»**

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней. Стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или колено пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

### **Методика проведения спортивных праздников, внутришкольных соревнований**

Спортивный праздник (соревнование) для детей - это хороший способ привлечь ребенка к здоровому образу жизни, мотивировать его совершенствовать свои физические навыки. Для организации спортивного праздника (соревнования) необходимо: продумать ход мероприятия, придумать конкурсы, наградной материал, найти подходящее место для проведения, подготовить инвентарь.

Для проведения праздника (соревнования) может подойти дворовая площадка, футбольное поле, спортивный зал. Цель спортивного праздника (соревнования)— в веселой, неформальной обстановке простимулировать детей заниматься спортом. Во время проведения мероприятия возможно проведение показательных выступлений ведущих спортсменов, которые познакомят детей с видами спорта, покажут новые для них упражнения и игры. Чем ярче и насыщеннее будет программа праздника, тем больше пользы для физического развития и эмоций получит каждый участник. Чаще всего для спортивных праздников используют эстафеты и командные игры. Пользуются популярностью соревнования между семьями, когда участниками становятся не только дети, но и их родители.

Чтобы подготовить сценарий такого праздника, нужно учитывать возраст участников, их физические возможности, размер площадки. Хорошо, если выбранные конкурсы будут веселыми и смешными: бег в ластах, перенос мячиков на шумовке, прыжки в мешках или в смешной одежде. Отдельно нужно подумать о наградах. Рекомендуются отметить всех участников, наградив их грамотой и подарками, чтобы каждый участвующий

ребенок почувствовал себя победителем. Занимаясь организацией спортивного мероприятия, всегда нужно продумывать меры безопасности, позаботиться о еде, воде, медикаментах. Если мероприятие проходит далеко от дома, то нужно предупредить участников о необходимой форме, специальных предметах.

Спортивные праздники (соревнования) в жизни ребенка — отличный способ воспитать в нем любовь к здоровому образу жизни, развить физические качества, научить преодолевать себя, работать в команде, а в конечном счете вырасти здоровым, сильным, уверенным в себе человеком.

## **Сценарий спортивного мероприятия**

### **«Праздник ловкости и воли!»**

#### **СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН**

Проведения спортивного мероприятия среди обучающихся 7-9 лет  
**«Праздник ловкости и воли».**

Дата: «\_\_». \_\_. 202\_\_ года

Время: 10:00

Место: Спортивный зал

МБУДО ДЮСШ «Виктория»,  
ул.Дзержинского,126

**Оформление спортивного зала :** плакат с названием праздника «Праздник ловкости и воли!», «Привет участникам соревнований!» «От веселых стартов – до олимпийских вершин!».

**Технические средства:** 2 радио - микрофона, 1 музыкальный центр с колонками, фотоаппарат, видеокамера.

**Оборудование:** 2 стола, 6 стульев, конусы «Старт», «Финиш» , порядковые номера команд, обручи, мячи , скакалки.

**Музыкальное оформление:** марш, фанфары, музыкальное сопровождение показательных выступлений и эстафет.

**Цель:** развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни и занятий спортом;
- пропаганда ценностного отношения к здоровью;

- развитие физических качеств;
- сплочение детского коллектива, умение работать в команде в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Ведущий:** Командующему парадом ввести участников соревнований.

Звучит марш. Командующий парадом выводит в зал участников соревнований.

Участники располагаются в шеренгу по периметру внутри спортзала.

**Ведущий:** Уважаемые участники соревнований, дорогие родители и гости, сегодня в детско-юношеской спортивной школе «Виктория» мы рады приветствовать вас на спортивном мероприятии «**Праздник ловкости и воли!**».

**Ведущий:** А сейчас пришла пора торжественного момента. Смирно, равнение на флаги России и Кубани (Звучит гимн).

**Ведущий:** Соревнования считаются открытыми.

**Ведущий:** Представление команд. В соревнованиях принимают участие команды:

**Команда «Спортики»**

Девиз:

Мы не зря пришли сюда,  
Победим всех без труда!  
Ведь Спортики старались:  
Спортом занимались!

**Команда «Паруса»**

Девиз:

Мы не верим в чудеса,  
Мы команда — Паруса!  
И с достойными сразимся,  
Победить не поленимся!

**Команда «Стрижи»**

Девиз:

Мы пришли сюда с тобой,  
Заниматься спортом!  
Будем бегать мы быстрее,  
Обойдем здесь всех скорее!

**Команда «Соколята»**

Девиз:

Мы — достойные ребята,  
Быстрые, как соколята!  
Пришли сегодня побеждать,

А ну, попробуй нас догнать!

**Команда «Форсаж»**

Девиз:

Любим скорость, мы — форсаж!

Главный приз сегодня наш!

**Команда «Спорт»**

Девиз:

Спорт — это сила!

Спорт — это жизнь!

Победы добьемся,

Соперник, держись!

**Команда «Комета»**

Девиз:

Как комета, мчим вперед,

Впереди победа ждет!

**Команда «Победитель»**

Девиз:

Мы готовы как всегда,

Победить всех без труда!

**Команда «Дружина»**

Девиз:

Мы команда непростая,

Мы — дружина, кто не знает.

Сильные, умелые,

Быстрые и смелые.

Дружина наша велика

Ее слава на века!

**Команда «Стрела»**

Девиз:

Как стрела, мы будем мчаться,

Вам за нами не угнаться!

**Команда «Спортсмены»**

Девиз:

Спортсмены рвутся вперед!

Рекорд нас новый ждет!

**Ведущий:** Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (*представление членов судей*).

Пусть судья весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее.

Тот в бою и победит.

**Ведущий:**

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!

Гостей и участников соревнования приветствуют учащиеся спортивной школы «Виктория», победители и призеры краевых соревнований. Многие из них – это выпускники групп отделения общей физической подготовки.

**Показательные выступления спортсменов.**

**Ведущий:** Командующему парадом вывести парад. Участникам приготовиться к соревнованиям.

**Возрастная группа 7-9 лет.**

1. **Эстафета с мячом.** Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее.

2. **Эстафета «Кенгуру».** Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

3. **Эстафета «Двойной цепной паровозик».** В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

4. **Бег со скакалкой.** Первый участник берет скакалку и прыгает на ней до финиша и обратно и передает эстафету второму участнику.

5. **Эстафета «Попади в цель».** Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник забрасывает мяч в обруч.

6. **Перетягивание каната.**

**Жюри подводит итоги.** При подведении итогов эстафет, победитель определяется по наименьшей сумме мест занятых в пяти эстафетах. При равном количестве очков у двух и более команд победителем становится команда, показавшая лучший результат в шестой эстафете.

**Ведущий:** Ребята, жюри подводит итоги соревнований. А мы приглашаем вас принять участие в игре.

### **Подвижная игра "Третий лишний"**

Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

Описание: Участники встают по кругу парами (один за другим). Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

### **Награждение участников соревнований.**

### **Завершение церемонии – ФОТОГРАФИИ НА ПАМЯТЬ.**

*Ведущий:* Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении внутришкольных соревнований по общей физической подготовке среди обучающихся 7-9 лет**

*"Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить, усталость, чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть".*

*Пьер де Кубертен*

#### **1.Цель и задачи проведения:**

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Развитие физических качеств. Выявление сильнейших спортсменов для комплектования спортивных групп по видам спорта.
- 1.3. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

#### **2.Организаторы спортивного соревнования:**

2.1. Организация и проведение соревнований возлагаются на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношескую спортивную школу «Виктория» МО г. Новороссийск (далее МБУДО ДЮСШ «Виктория»).

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований: Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Секретарь соревнований : Ф.И.О. \_\_\_\_\_

### **3. Место и сроки проведения:**

3.1. Соревнования проводятся « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в спортивном зале МБУДО ДЮСШ «Виктория» по адресу: г. Новороссийск, ул. Дзержинского, 126

### **4. Требования к участникам и условия их допуска**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУДО ДЮСШ «Виктория» оздоровительных групп (ОГ) 7 – 9 лет по видам спорта, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

4.2. К участию в соревновании допускается команда спортсменов, а также в составе команды – 1 тренер и 1 судья. Без судьи команда к участию в соревновании не допускается!

### **5. Программа.**

Соревнования проводятся в один день:

5.1. Приезд с 8.00 - до 9.00, работа мандатной комиссии;

5.2. Заседание главной судейской коллегии с 09.00 - до 09.30;

5.3. Разминка участников соревнований с 09.30 – до 10.00;

5.4. Начало соревнований 10.00

5.5. Соревнования проводятся на шести спортивных станциях:

1.«Быстрота»; 2. «Ловкость»; 3.«Выносливость»;4. «Гибкость»; 5. «Сила»; 6. «Скорость и сила».

### **6. Условия подведения итогов**

6.1. Победители и призеры соревнования определяются в соответствии с утвержденными оценочными тестами. Отчёт о соревнованиях на бумажном носителе представляется в Администрацию МБУДО ДЮСШ «Виктория» в течение трех дней со дня окончания спортивного соревнования.

### **7. Награждение**

7.1 Победители и призеры соревнований в личном зачете награждаются грамотами и медалями.

### **8. Условия финансирования**

8.1. МБУДО ДЮСШ «Виктория» выдает грамоты и медали, приобретенные за счет привлеченных средств.

### **9. Заявки на участие**

9.1 Подтверждение об участии в соревнованиях направлять за неделю до начала соревнований. В мандатную комиссию участники представляют:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом поликлиники по месту проживания и тренером-представителем;
- полис страхования от несчастного случая.

9.2 Предварительные заявки на участие присылать на электронную почту Секретаря соревнований [viktoryanovoros@mail.ru](mailto:viktoryanovoros@mail.ru) .

Доп. контакты: тел. 61-96-41;71-22-53

Таблица 1

**Оценочные тесты уровня физической подготовленности  
учащихся 7 -9 лет.**

№	Физическ е качества	Контрольн ые упражнени я (тест)	Возраст (полных лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Н	С	В	Н	С	В
1.	Быстрота	Бег 10 м,с	7	2,6- 2,4	2,3- 1,7	1,6-1,4	2,9- 2,7	2,6-1,9	1,8-1,6
			8	2,4- 2,2	2,1- 1,5	1,4-1,2	2,8- 2,5	2,4-1,7	1,6-1,4
			9	2,2- 2,0	1,9- 1,3	1,2-1,0	2,5- 2,3	2,2-1,5	1,4-1,2
2.	Ловкость	Челночный бег 3x10 м,с	7	10,4	10,0 -9,5	9,1	11,2	10,7- 10,1	9,7
			8	10,2	9,9- 9,3	8,8	10,8	10,3- 9,7	9,3
			9	9,9	9,5- 9,0	8,6	10,4	10,0- 9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	7	110	125- 145	165	90	125- 140	155
			8	120	130- 150	175	110	135- 150	160
			9	130	140- 160	185	120	140- 150	170
На выбор 1 тест	Выносливо сть	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с или	7	9-11	12- 14	15-17	6-8	9-12	13-15
			8	11-13	14- 16	17-18	9-11	12-14	15-17
			9	13-15	16- 18	19-21	11-13	14-16	17-19
		Подъем ног в положении лежа на спине за 30 с	7	8-10	11- 13	14-16	7-9	10-12	13-14
			8	10-12	13- 15	16-18	9-11	12-14	15-17
			9	12-14	15- 17	18-20	11-13	14-16	17-19
5.	Гибкость	Наклон вперёд из	7	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше

		положения сидя, см	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			9	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Сила	(М) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз;	7	4 и ниже	5-7	8 и выше	4 и ниже	5-7	8 и выше
		(Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с упором ладони – колени) кол. раз	8	5 и ниже	6-8	9 и выше	5 и ниже	6-8	9 и выше
			9	6 и ниже	7-9	10 и выше	6 и ниже	7-9	10 и выше

Н-низкий; С-средний, В-высокий

### Список рекомендуемой литературы

- 1.Бриль М.С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании - Минск, 1972. - С. 78-79.
- 2.Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
- 3.Геллер Е.М. К теоретическому обоснованию применения подвижных игр в подготовке юных спортсменов // Материалы Респ.науч.-метод.конф. по проблемам юношеского спорта и высш.спорт.мастерства. - Кишинев, 1976.- С.90-91.
- 4.Дякин А.М. Методика отбора борцов // Спортивная борьба.-М.-1980.-с.12-13.
- 5.Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов // Спортивная борьба. – М. – 1980. – с.13-16.
- 6.Игры народов СССР: Сб.материалов /Сост. В.Н.Всеволодский - Генгросс и др.- М., Л., 1983.
- 7.Катулин А.З., Мамедов З.М. Проблемы отбора детей в спортивной борьбе// Спортивная борьба. – М. – 1975. – с.32-34.
- 8.Кобелев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д, Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М, 1985.- С.25-27.
- 9.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР.- М.- 1989 .
- 10.Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих.- Ростов-на-Дону - 2006.- с 216-223.