

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДЗЮДО «МУЖЕСТВО»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА.

Принято на заседании
методического совета
15.01.2020г. , протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара
Ю.С.Шумилин
2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО
«ВЫБИРАЮ ДЗЮДО»

Возраст детей: 6-8 лет

Срок реализации программы: 1 год (4 часа в неделю)

СОСТАВИЛ:
Гаврилов С.А.,
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
МБУ ДО «ДЮСШ «МУЖЕСТВО»
г.о. Самара

Содержание

1. Введение

2. Пояснительная записка

3. Учебный план программы «Выбираю дзюдо»

4. Учебно-тематические планы и содержательная часть модулей

5. Формы и методы реализации программы.

6. Система контроля

Список литературы

Приложение

1. Введение

Дзюдо (яп. 柔道 дзю до, дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на 2-х главных принципах:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса,
- наилучшее использование тела и духа.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Дзигоро Кано в своих выступлениях указывал, что дзюдо в качестве метода совершенствования сознания включает различные аспекты. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий дзюдо. Оно достигается, в том числе, за счет постепенной смены роли занимающегося дзюдо с ученика на учителя в процессе изучения приемов в парах занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу.

2. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная модульная программа по виду спорта дзюдо «СТАРТ» МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара (далее школа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Дзюдо».

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа ориентирована на обучение детей 6-8 лет.

Объем программы – 208 часов в год.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость обучающихся в группе - 23 человека .

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей дзюдо в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики дзюдо в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- формирование знаний о дзюдо;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает дошкольный и младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает

возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных подвижных видах спорта и выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются:

- сохранность контингента;
- повышение функциональных возможностей организма,
- развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий;
- формирование основ ЗОЖ;
- обучение техническим элементам.

3. Учебный план программы «Выбираю дзюдо»

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы учебно-тренировочных занятий.

Программа рассчитана на один учебный год. В учебном плане материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является учебно-тренировочные занятия продолжительностью 45 минут (один академический час) два раза в неделю.

Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются учебный план, сведения о занимающихся, посещаемость занятий, план воспитательной работы.

3	«Специальная физическая подготовка»	Элементарные технические действия.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92	
		Начальные технические действия.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
		Основные технические действия.	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
		Простейшие формы борьбы.	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
		КПН контрольно-переводные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-		-
		Итого:	16	16	18	20	18	18	16	18	20	16	16	16	208

**4. Учебно -
тематические
планы и
содержательная
часть модулей**

Модуль 1 «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Учебно –тематический план модуля № 1

Название темы	т/о	п/о	Кол-во часов
Вводные занятия	1	-	1
История развития дзюдо	1	-	1
Основные средства спортивной тренировки.	1	-	1
Гигиена, режим дня	1	-	1
Правила борьбы дзюдо	2	-	2
Основы техники и тактики дзюдо	2	-	2
Самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	2	-	2
Заключительное занятие	2	-	2
Итого:	12	-	12

Содержательная часть модуля №1

1. **Вводное занятие.** Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. **История развития дзюдо.** Зарождение и развитие «Дзюдо». Ознакомление обучающихся с основами борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

3. **Основные средства спортивной тренировки.** Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

4. **Гигиена, режим дня.** Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена.

5. **Правила борьбы дзюдо.** Права и обязанности дзюдоистов. Судейская терминология. Практическое занятие: подготовка к борьбе на татами.

6. **Основы техники и тактики дзюдо.** Понятие о технике борьбы. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики борьбы. Классификация техники и тактики борьбы дзюдо.

7. **Самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.** Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

8. **Заключительное занятие.** Подведение итогов работы за год. Поощрение активных спортсменов.

Модуль № 2 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Учебно –тематический план модуля № 2

Темы:	т/о	п/о	Итого
ОРУ Общие развивающие упражнения	-	48	48
Спортивные игры	-	28	28
Подвижные игры	-	28	28
Итого:	-	104	104

Содержательная часть модуля № 2

Дзюдо является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1). *Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке дзюдоиста. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Упражнения для развития общих физических качеств: силы (гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног); быстроты (легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.); гибкости (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки); ловкости (легкая атлетика – челночный бег 3x10 м;

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом); выносливости (легкая атлетика – кросс 800 м.).

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

2). Спортивные игры.

В подготовке дзюдоиста применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3). Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки дзюдоистов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

Модуль № 3 «Специальная физическая подготовка»

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности. Спортивная подготовка (СП) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки
- системно вводить дополнительные трудности
- использовать соревновательный метод

Учебно-тематический план модуля №3

Темы:	т/о	п/о	Итого
Элементарные технические действия.	-	24	24
Начальные технические действия.	-	24	24
Основные технические действия.	-	20	20
Простейшие формы борьбы.	-	20	20
КПН контрольно-переводные нормативы	-	4	4
Итого:	-	92	92

Содержательная часть модуля № 3

1). Элементарные технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения в самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

2). Начальные технические действия.

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

3). Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо. Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

4). Простейшие формы борьбы.

Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; Перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями; в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой); д) борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

5). Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов, согласно Приложению 1.

5. Формы и методы реализации программы.

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

Методы обучения (общие):

- объяснительно-иллюстративный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
- метод проблемного обучения;
- эвристический метод обучения.

6. Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации программы.

Педагогический контроль и оценка освоения программного материала являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги используют следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных дзюдоистов на практике принято использовать *педагогические наблюдения и тестирование*.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с борцами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о

каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы дзюдоистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

Результатом реализации Программы является:

- интерес к систематическим занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам борьбы «Дзюдо»;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

После завершения обучения по данной программе, обучающийся должен:

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Список литературы.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
7. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо».
«ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчик и	Девочк и
1	Прыжок в длину с места, см.	140	140
2	Подтягивание на перекладине	6	6
3	Подтягивание на перекладине за 20с. (раз)	4	4
4	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (раз)	8	8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (раз)	6	6
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	15
7	Челночный бег 3x10 м, с.	9	9
8	Бег на 30 м, с.	5	5
9	Бег 800 м.	4	4
10	Подъем туловища лежа на спине	10	10