

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районынын “Олимп” балалар ижаты үзәге”
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениеесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева
Приказ № 57/1
от «01» 09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ГНП-ПАНКРАТИОН»

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Музеева Сафия Саидовна,
педагог дополнительного образования*

г. Казань, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ГНП-ПАНКРАТИОН»	11
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ГНП-ПАНКРАТИОН»	12
3.1. Содержание программы 1-го года обучения	12
3.1.1. Ожидаемые результаты после 1-го года обучения	15
3.2. Содержание программы 2-го года обучения	15
3.2.1. Ожидаемые результаты после 2-го года обучения	18
3.3. Содержание программы 3-го года обучения	19
3.3.1. Ожидаемые результаты после 3-го года обучения	22
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ГНП-ПАНКРАТИОН»	24
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения	24
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения	31
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения	44
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	52
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ГНП ПАНКРАТИОН»	56
6.1. Обеспечение программы методической продукцией	57
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ГНП ПАНКРАТИОН»	58
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГНП-Панкратион»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Музеева Сафия Саидовна педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7–11 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для детей в возрастной категории 7-11 лет для обучения основам и правилам ведения спортивных единоборств, как в ударном, так и в борцовском стиле в соответствии с правилами соревнований, развития двигательных навыков, навыков здорового образа жизни, координации движений, выносливости и силы, воспитания чувства уважения к старшим, любви к Родине
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- личная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - соревнованиях и турнирах различного уровня; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2020
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГНП Панкратион» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, авторской Программы «Комплексное Единоборство», методического указания по «Комплексному Единоборству» Федерации Комплексного Единоборства России, по международным правилам «Панкратиона» «UWW» Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Программа «ГНП Панкратион» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа начальная, т.е. предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и знакомство миром спорта через соревновательный процесс.

Новизна и оригинальность программы «ГНП Панкратион» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», прививая основные навыки двигательной моторики, гибкости тела и координации, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека в рамках его подготовки к службе в армии и правоохранительных органах.

Ежегодно учебные нагрузки в школах возрастают, первоклассники при поступлении в школы меняют свой образ жизни, возможность активного отдыха значительно ограничивается. Необходимо, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, научился, за счет физических упражнений, быть более собранным и внимательным, а также социализироваться со своими сверстниками разнообразными подвижными и спортивными играми.

Панкратион – это возрождённый древний олимпийский вид единоборства. Слово «панкратион» происходит от названия боевого искусства, впервые включённого всоревнования античных Олимпийских игр. Сегодня - вид спорта, созданный на базе наиболее эффективных техник бокса, борьбы самбо и кик-боксинга. Тщательный анализ техники единоборств позволил выделить ключевые моменты подготовки универсального спортсмена, способного противостоять любому сопернику, как на спортивных состязаниях, так и в реальной обстановке. Панкратион является физически разносторонним видом единоборств, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: функциональная выносливость, быстрота, сила,

координация движений, гибкость тела, ловкость, и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение преодолевать трудности).

Основная идея, заложенная в фундамент Панкратиона, нового вида боевых единоборств – это разделение подготовки на отдельные составляющие, доведение каждого аспекта до максимально-возможного по своей эффективности уровня, оценка отдельных разделов в условиях поединка, выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсмена.

Разделение ударных и борцовских техник позволяет наглядно определить, насколько хорошо владеет отдельными элементами спортсмен-единоборец, выступающий по универсальным правилам, нередко одерживающий победу за счет какого-либо одного преимущества в подготовке.

Соревнования по Панкратиону проводятся в двух версиях:

– по **Классической версии**, Удары наносятся в защитное снаряжение, что исключает возможность травматизма и позволяет юному единоборцу демонстрировать ударную технику в полную силу. Так же во время поединка разрешено использование техник борьбы с болевыми приемами на руки и ноги, с удушающими приемами, где идет воздействие на шею, грудную клетку.

– по **Традиционной версии**, где разрешена как ударная, так и бросковая техника. Поединок может быть завершен как нокаутом, так и броском, болевым приемом или удашающим

В условиях школьного зала посредством панкратиона достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Первоначально обучающиеся получают двигательные навыки в каждом виде подготовки и только после освоения азов начинают сочетать отдельные аспекты в комплексе. Например, отработка удара рукой, изучение и тренировка его проверяются при локальном использовании, то есть в поединке с использованием только техники рук, где невозможно получить результат, используя какую-либо другую, более отработанную, технику. Это является залогом реальной оценки каждого вида подготовки в отдельности.

Тренировочные занятия по Панкратиону носят разноплановый характер, поэтому могут проводиться не только в спортивном зале, но и на открытом воздухе, в лесу, в бассейне и т.д.

В каждом конкретном случае для построения тренировочного процесса используется специфика места проведения. Так в лесу больше используется бег, прыжки, наработка техники с использованием деревьев, рельефа местности – бугры, горки и спуски, на песчаной местности упражнения с высокой нагрузкой на выносливость ног.

На открытой площадке желательно использовать игровые нагрузки, развивающие выносливость, координацию, умение ориентироваться в сложившейся обстановке и быстро принимать правильные решения. Игры с мячом, палками и веревками, носящие направленный характер, развивают ловкость, умение использовать подручные средства для решения отдельных задач.

В бассейне можно проводить тренировки на основную, базовую технику, преодолевая сопротивление воды при выполнении ударов и бросков. Умение плавать и вести схватку с противником в воде также может быть полезным для учащихся.

Упражнения на открытом воздухе всегда хорошо способствуют укреплению здоровья занимающегося и их закаливанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы Панкратион, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Панкратион позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения, воспитания обучающихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей Закона РФ «Об образовании», Типового положения об учреждении дополнительного образования, санитарно-эпидемиологических требований к УДОД, приказов вышестоящих органов управления образования, Устава учреждения, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом, организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- недельная нагрузка 4 часа;
- годовая нагрузка – 144 часа.
- минимальное количество учащихся в группе 12 чел.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся 7 – 11 лет.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного единоборца, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и уровню подготовки. Группы могут быть смешанного типа по полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Формы и режим занятий

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-тренировочный принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути занятий Панкратион, с позиций выполняемых общеразвивающих и специальных упражнений, а также технических действий и приемов. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них

специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных поединках с единоборцами других клубов, учебных занятиях, выездах в спортивно-оздоровительные лагеря, мастер-классы и учебно-тренировочные семинары, дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает *нормативную и методическую часть* и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса.

В процессе обучения занимающиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика поединков и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить учащихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, учащиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью обучающимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более, быстрыми, правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

В учебно-воспитательном процессе применяются следующие методы работы: *репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений*.

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать

теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении учащимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед, подсказок и кратких замечаний в ходе отработки технических действий и приемов. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из наиболее подготовленных обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями. При этом в качестве ознакомления показываются разновидности приема или технического действия и обязательно показать контрдействие или контрприем.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающихся выполняют упражнения в беге по отрезкам на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха, выполнение технических действий в ограниченное время или в соперничестве друг с другом. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений, приемов после продолжительного или кратковременного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными или на другую группу мышц.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

• Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, акробатики, изучении технике и основ тактики ударной техники руками и ногами – борьбы с болевыми приемами. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

• Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия и в ходе самостоятельной подготовки.

• Соревновательная форма - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется уровень подготовленности единоборца, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является: победа в рейтинговой оценке, достижений в соревнованиях, а также присвоение спортивного разряда.

Основная цель образовательной программы «ГНП ПАНКРАТИОН»:

Создание условий для детей в возрастной категории 7-11 лет для обучения основам и правилам ведения спортивной борьбы Панкратион, как в ударном, так и в борцовском стиле в соответствии с правилами соревнований, развития двигательных навыков, навыков здорового образа жизни, координации движений, выносливости и силы, воспитания чувства уважения к старшим, любви к Родине.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

✓ Формировать и развивать потребности учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;

✓ Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - Панкратион, Правилами соревнований, ударной и борцовской техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры и в повседневной жизни.

2. Развивающие:

✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат учащихся;

✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

✓ Расширить спортивный кругозор учащихся;

✓ Развить физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению;

3. Воспитательные:

✓ Сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Планируемый результат:

✓ Разработаны и внедрены индивидуальные учебные планы учащихся по результатам углубленного медицинского осмотра;

✓ Сохранность контингента учащихся - 90%;

✓ Выполнение контрольных нормативов 100% учащихся;

✓ 30% учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий;

✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях;

✓ 30% учащихся УТГ овладели навыками инструкторско-судейской практики;

- ✓ 5% спортсменов поступили в учреждения физкультурно-спортивной направленности;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - 75% детей;
- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 7-11 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных учащихся в объединение в течение учебного года, но не позднее 1 февраля.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (мониторинг);
- ✓ тестирование общефизической подготовки в форме зачетов;
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ рейтинговые поединки (схватки);
- ✓ соревнования районного, городского и республиканского масштабов.
- ✓ Контрольные (нормативные) тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в конце первого полугодия учебного года - в декабре и в конце второго полугодия учебного года - в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся;
- ✓ личная учетная карта спортсмена,
- ✓ рейтинговая оценка.