



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 5
от «15» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
Двинских П. Н. Шевчук
Приказ № 12-2
от «15» декабря 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:
САМБО ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ
ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(группы Б-5, Б-6)**

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Двинских Денис Анатольевич,
тренер-преподаватель по самбо

г. Ирбит

2020 год

Оглавление

Аннотация.....	3
Пояснительная записка	5
Содержание программы.....	10
Учебный план	10
Содержание учебного плана	16
Планируемые результаты	23
Методическое обеспечение	24
Материально-техническое обеспечение программы.....	28
Список литературы	29
Приложения	32

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп базового уровня пятого, шестого годов обучения (группы Б-5, Б-6) (далее - Программа) разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо, которая является нормативно-управленческим документом МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ», характеризующим специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 13-14 лет.

Срок реализации программы – 1 год, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на базовом уровне пятого, шестого годов обучения и отвечает основным требованиям формирования спортивного мастерства по борьбе самбо, всестороннего гармонического развития подростка, разносторонней физической подготовке, как необходимого фактора для адаптации в современном обществе.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры, творческое мышление, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование, Национальный региональный компонент.

Методическая часть Программы включает в себя содержание учебной, развивающей и воспитательной деятельности, планируемые результаты освоения Программы.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы, перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя, список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы, список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка.

Пояснительная записка

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп базового уровня пятого, шестого годов обучения (группы Б-5, Б-6) (далее – Программа) разработана в соответствии с «Законом об образовании», «Законом о ФК и

С», Приказом Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».

На основании:

- Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Постановления 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».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы в том, что самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Цель программы: совершенствование технических и тактических навыков освоения борьбы самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины.

Развивающие:

- укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков;
- привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.

Воспитательные:

- социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей»;
- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
- содействие для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,

— организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки самбистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по самбо.

Программа рассчитана на 1 год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся 10 часов 5 раз в неделю по 45 минут, с перерывом 10 минут.

Формы занятий: теоретические, практические.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:
групповые, индивидуальные.

Методы обучения: словесные (рассказ, объяснение); наглядные (показ приемов); практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы подведения итогов реализации программы: соревнование, проведения опросов, мониторингов, сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп представлены в учебном плане

Программа	Уровень	Год обучения	Объём часов	Разряд	Примерный возраст	Наполняемость групп
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо	Базовый	Б-5	10	2 юн	12-13 лет	5-20 человек
		Б-6	10	1 юн	13-14 лет	5-20 человек

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	69	69		-
1.1	Физическая культура и спорт	8	8		Фронтальный опрос
1.2	Краткий обзор развития самбо	9	9		Фронтальный опрос
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма	9	9		Фронтальный опрос
1.4	Общие понятия о гигиене	9	9		Фронтальный опрос
1.5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	9	9		Фронтальный опрос
1.6	Морально-волевая подготовка	9	9		Фронтальный опрос
1.7	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	8	8		Фронтальный опрос
1.8	Правила соревнований. Их	8	8		Фронтальный

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	организация и проведение				опрос
2.	Общая физическая подготовка	115		115	-
2.1	Упражнения для развития основных физических качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость)	115		115	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5)
3.	Вид спорта	115		115	Контрольно-переводные нормативы по СФП (Приложение 5), соревнования
3.1	Борьба в стойке	29		29	Контрольно-переводные нормативы по СФП (Приложение 5), соревнования
3.2	Борьба в партере	29		29	Контрольно-

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					переводные нормативы по СФП (Приложение 5), соревнования
3.3	Комбинации болевых приемов	30		30	Контрольно-переводные нормативы по СФП (Приложение 5), соревнования
3.4	Примерная последовательность совершенствования в технике	27		27	Контрольно-переводные нормативы по СФП (Приложение 5), соревнования
4.	Творческое мышление	46		46	-
4.1	Основы творческого мышления спортсмена	23		23	Динамика личностного развития

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					(Приложение 2)
4.2	Упражнения и тренировки для творческого мышления	23		23	Динамика личностного развития (Приложение 2)
5.	Различные виды спорта и подвижные игры	46		46	-
5.1	Спортивные игры	23		23	Мониторинг физического развития (Приложение 1)
5.2	Подвижные игры	23		23	Мониторинг физического развития (Приложение 1)
6.	Спортивное и специальное оборудование	23		23	-

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
6.1	Отработка приемов на резине	8		8	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5)
6.2	Упражнения на спортивном оборудовании (турник, брусся, шведская стенка, канат и т.д.)	15		15	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5)
7.	Специальные навыки	23		23	-
7.1	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов	12		12	Динамика личностного развития (Приложение 2)
7.2	Комплекс упражнений	11		11	Динамика личностного развития (Приложение

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					2)
8.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	23		23	-
8.1	История возникновения самбо в Свердловской области	13		13	Фронтальный опрос
8.2	Развитие самбо в г. Ирбит.	10		10	Фронтальный опрос
Итого:		460	69	391	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1.1 Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.

1.2 Краткий обзор развития самбо.

Теория: Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Строение и функции человеческого организма (скелет, суставы, мышечная система, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система и т.д.).

1.4 Общие понятия о гигиене.

Теория: Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста.

Теория: Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и

ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.

1.6 Морально-волевая подготовка.

Теория: Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

1.7 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Теория: Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

1.8 Правила соревнований.

Теория: Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Упражнения для развития основных физических качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость)

Практика:

Легкая атлетика

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3X10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Для развития:

Силы – 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.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Для развития силы – поднятие гири 16 кг, штанги 25 кг.

Спортивная борьба

Для развития

Гибкости и быстроты – забеги на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Раздел 3. Вид спорта

3.1 Борьба в стойке.

Практика:

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом

голени.

- Подсечка изнутри

3.2 Борьба в партере

Практика:

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище
- ногами.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в

партере.

- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания
- верхом.
- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
- Комбинации бросков.
- «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после
- захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.

- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.

- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

3.3 Комбинации болевых приемов

Практика:

- Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
- Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
- Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

3.4 Примерная последовательность совершенствования в технике

Практика:

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
- Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
- Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Раздел 4. Творческое мышление

4.1 Основы творческого мышления спортсмена.

Практика: Развитие творческого мышления.

4.2 Упражнения и тренировки для творческого мышления.

Практика: Упражнения и тренировки для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Раздел 5. Различные виды спорта и подвижные игры.

5.1 Спортивные игры

Практика: Футбол. Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

5.2 Подвижные игры

Практика: С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование.

6.1 Отработка приемов на резине

Практика: отработка приемов стоя ,без партнера.

6.2 Упражнения на спортивном оборудовании (турник, брусья, шведская стенка, канат и т.д.)

Практика:

Упражнения на турнике: выход Ярыгина, потягивание и т.д. Упражнение на брусьях: отжимание и т.д. Упражнения на шведской стенке: приседание с партнером, лазанье по шведской стенке и т.д.

Раздел 7. Специальные навыки.

7.1 Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов.

Практика: Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.

7.2 Комплекс упражнений

Практика: Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Раздел 8. Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

8.1 История возникновения самбо в Свердловской области.

Практика: Особенности развития видов спорта в Свердловской области. Спортсмены Свердловской области.

8.3 Развитие самбо в г. Ирбит.

Практика: История развития самбо в г. Ирбит. Спортсмены г. Ирбита.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта самбо;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта самбо;
- знание техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- знание особенностей развития вида спорта «Самбо» в Свердловской области, г. Ирбите.

Методическое обеспечение

Учебная деятельность

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Организационные формы тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.
- групповая форма – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.
- фронтальная форма - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.
- самостоятельные занятия – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. Подготовительная часть – разминка – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. Основная часть – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3. Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитательная деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и, в частности, дальневосточных борцов в первенствах и чемпионатах.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- учебно-программная литература для педагога;
- средства наглядности: плакаты.
- аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков при сдаче контрольных нормативов).

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал (зал борьбы).

Оснащение зала:

Ковер борцовский 14х5м -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

2. Зал общей физической подготовки (ОФП).

Оснащение зала:

Скамья д/пресса – 1 шт.

Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт

Гири (16, 24, 32 кг.)

Список литературы

Список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы:

- 1 Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
- 2 Библиография самбо
- 3 Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. «Борьба Самбо. Техника и методика обучения», 2010 Волостных В. В. Ишков А. В. «Универсальные единоборства», 2009
- 4 Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
- 5 Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
- 6 Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
- 7 Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 с.
- 8 Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
- 9 Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.

Перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя:

- 1 Приказ Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».
- 2 Положение о персонифицированном дополнительном образовании на территории Муниципального образования город Ирбит, утвержденным Постановлением администрации Муниципального образования город

Ирбит от 17.07.2019 №990-ПА и федеральными стандартами по видам спорта. На основании.

- 3 Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- 4 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 5 Приказ 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».
- 6 Постановления 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».

Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2015.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2018.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2016 г.

*Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения
диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и
воспитании ребёнка:*

- 1 Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2017г.
- 2 Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
- 3 Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2016. -102с.
- 4 Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 3. – С. 62–63.
- 5 Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2014.-158с.
- 6 Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 2016) - СПб., 2016. - С. 26
- 7 Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 111 с.
- 8 Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Мониторинг физического развития учащихся

№ п/п	Ф.И.О учащегося	Дата рождения	Рост	Вес	ЖЕЛ	Сила кисти рук	
						Л	П

Приложение 2

Динамика личностного развития учащихся		
учебный год	группа	тренер-преподаватель
2019-2020	1	А.В. Сидоров
2020-2021	2	М.И. Петров
2021-2022	3	С.В. Иванов
2022-2023	4	Е.А. Смирнов
2023-2024	5	Д.А. Козлов
2024-2025	6	В.А. Соколов
2025-2026	7	П.А. Павлов
2026-2027	8	А.А. Морозов
2027-2028	9	И.А. Новиков
2028-2029	10	О.А. Волков
2029-2030	11	С.А. Кузнецов
2030-2031	12	Л.А. Лебедев
2031-2032	13	З.А. Зинин
2032-2033	14	А.А. Антонов
2033-2034	15	М.А. Михайлов
2034-2035	16	В.А. Васильев
2035-2036	17	П.А. Попов
2036-2037	18	А.А. Абрамов
2037-2038	19	И.А. Изюмов
2038-2039	20	О.А. Орлов
2039-2040	21	С.А. Семенов
2040-2041	22	Л.А. Лопухин
2041-2042	23	З.А. Зубов
2042-2043	24	А.А. Акимов
2043-2044	25	М.А. Мухоморов
2044-2045	26	В.А. Воронин
2045-2046	27	П.А. Панин
2046-2047	28	А.А. Платонов
2047-2048	29	И.А. Перов
2048-2049	30	О.А. Писарев
2049-2050	31	С.А. Писарев
2050-2051	32	Л.А. Писарев
2051-2052	33	З.А. Писарев
2052-2053	34	А.А. Писарев
2053-2054	35	М.А. Писарев
2054-2055	36	В.А. Писарев
2055-2056	37	П.А. Писарев
2056-2057	38	А.А. Писарев
2057-2058	39	И.А. Писарев
2058-2059	40	О.А. Писарев
2059-2060	41	С.А. Писарев
2060-2061	42	Л.А. Писарев
2061-2062	43	З.А. Писарев
2062-2063	44	А.А. Писарев
2063-2064	45	М.А. Писарев
2064-2065	46	В.А. Писарев
2065-2066	47	П.А. Писарев
2066-2067	48	А.А. Писарев
2067-2068	49	И.А. Писарев
2068-2069	50	О.А. Писарев
2069-2070	51	С.А. Писарев
2070-2071	52	Л.А. Писарев
2071-2072	53	З.А. Писарев
2072-2073	54	А.А. Писарев
2073-2074	55	М.А. Писарев
2074-2075	56	В.А. Писарев
2075-2076	57	П.А. Писарев
2076-2077	58	А.А. Писарев
2077-2078	59	И.А. Писарев
2078-2079	60	О.А. Писарев
2079-2080	61	С.А. Писарев
2080-2081	62	Л.А. Писарев
2081-2082	63	З.А. Писарев
2082-2083	64	А.А. Писарев
2083-2084	65	М.А. Писарев
2084-2085	66	В.А. Писарев
2085-2086	67	П.А. Писарев
2086-2087	68	А.А. Писарев
2087-2088	69	И.А. Писарев
2088-2089	70	О.А. Писарев
2089-2090	71	С.А. Писарев
2090-2091	72	Л.А. Писарев
2091-2092	73	З.А. Писарев
2092-2093	74	А.А. Писарев
2093-2094	75	М.А. Писарев
2094-2095	76	В.А. Писарев
2095-2096	77	П.А. Писарев
2096-2097	78	А.А. Писарев
2097-2098	79	И.А. Писарев
2098-2099	80	О.А. Писарев
2099-2100	81	С.А. Писарев
2100-2101	82	Л.А. Писарев
2101-2102	83	З.А. Писарев
2102-2103	84	А.А. Писарев
2103-2104	85	М.А. Писарев
2104-2105	86	В.А. Писарев
2105-2106	87	П.А. Писарев
2106-2107	88	А.А. Писарев
2107-2108	89	И.А. Писарев
2108-2109	90	О.А. Писарев
2109-2110	91	С.А. Писарев
2110-2111	92	Л.А. Писарев
2111-2112		

[illegible]

Мониторинг личностного развития учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1	2	3	4
I. Организационно-волевые качества:			
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия; - терпения хватает больше, чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие	1 5 10
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребёнка побуждают извне; - иногда – самим ребёнком; - всегда – самим ребёнком	1 5 10
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне; - периодически контролирует себя сам; - постоянно контролирует себя сам	1 5 10

	выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д.	- школа; - город; - округ; - область; - регион и т.д.	3
			5
			6
			8
			9
			10

Социально-психологическая адаптация

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Ф.И. учащегося														
Показатели														
1.Постоянно хорошее настроение														
2.Самостоятельность в выполнении заданий														
3. Развѣт познавательный интерес														
4. Имеет друзей в группе														
5.Учебный материал усваивает полностью														
6.Устойчивое внимание														
7.Высокая трудоспособность на занятиях														
8.Не нарушает дисциплину														
9.Готовность к спортивным мероприятиям														
Итого														

« да» - высокий уровень (В);

не совсем – средний (С);

нет – низкий (Н).

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

«Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей»

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек, л/а, с/г, бор, с/и	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500м мин, л/а, бор, с/и	5		2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4		2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3		2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2		2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1		3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек кол-во л/а	5	Все возрастные группы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3*10м сек, с/г, бор, с/и	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-9,7	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, См, л/а,с/г,бор,с/и	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места См, л/а,с/г,с/и	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-433	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г,бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками,см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед ,см	5	Все возрастные группы		16 и более									
		4			5,5-15,5									
		3			-5 - +5									
		2			-5,5 - -15									
		1			-16 и более									
10	Выкрут с палкой, см	5	Все возрастные группы		25 и менее									
		4			26-35									
		3			36-45									
		2			46-55									
		1			56 и более									

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

«Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей» (Приложение № 2)

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек с/г, бор, сп/и	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1
		1	7,8-6.	7,6-6.	7,4-6.	7,2-6.	6,9-6.	6,69-6.	6,3-6.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30*10м. Сек с/г, бор, сп/и	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м, Мин л/а, бор, сп/и	5		5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50
		4		5,20	5,00	4,40	4,250	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3		5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2		5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1		5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, Кол-во л/а	5			68 более									
		4	Все возрастные группы		58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 менее									

5	Прыжок в длину с места, см. л/а,с/г,бор,сп/и	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	224-235	231-245	241-255	246-260	251-265
		3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	216-230	226-240	231-245	236-250
		2	111-125	121-135	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	201-215	211-225	216-230	221-235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а,с/г,сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16-19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12-15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и менее	12	17	22	25	29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягивание на руках в висе с/г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5		266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4		216-265	251-295	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	5336-585	576-625	611-660	641-690
		3		161-210	206-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	526-575	561-610	591-640
		2		111-160	161-205	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	476-525	511-560	541-590
		1		110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540

9	Наклон вперед, см	5	Все возр астн ые груп пы	11 и более	
		4		+0,5-+10,5	
		3		0 – -10,0	
		2		-10,5 –-20,5	
		1		-21 и более	
10	Выкрут	5	Все возр астн ые груп пы	35 и меньше	
		4		36-45	
		3		46-55	
		2		56-65	
		1		66 и больше	

Нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Поднимание ног из виса на перекладине (не менее 6 раз), зачет/не зачет	Бег 1500 м (не менее 7 мин.), зачет/не зачет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз), зачет/не зачет	Бег 60 м (не более 9 сек.), зачет/не зачет	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз), зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Примечание