



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 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Ирбитская ДЮСШ»  
Шевчук П. Н.  
Приказ № 12-1  
от « 15 » декабря 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:  
САМБО ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ  
ТРЕТЬЕГО, ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
(группы Б-3, Б-4)**

Возраст учащихся: 11-12 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 .....                    | 15 |
| Планируемые результаты .....                       | 22 |
| Методическое обеспечение .....                     | 23 |
| Материально-техническое обеспечение программы..... | 27 |
| Список литературы .....                            | 28 |
| Приложения .....                                   | 31 |

## **Аннотация**

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп базового уровня третьего, четвертого годов обучения (группы Б-3, Б-4) (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 11-12 лет.

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

Программа предназначена для организации обучения на базовом уровне третьего, четвертого 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 базового уровня (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».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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:** формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся посредством

занятий борьбой 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:*

- развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности;
- формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка.

#### *Воспитательные:*

- организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
- воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
- создание условий 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 8 часов 4 раза 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, тестирований, мониторингов, сдача контрольных нормативов;

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 по виду спорта: самбо |         | Б-3          | 8           | 3 юн   | 10-11 лет         | 5-25 человек        |
|                                                                                                   |         | Б-4          | 8           | 3 юн   | 11-12 лет         | 5-25 человек        |

## Содержание программы

### Учебный план

| №   | Название раздела, темы                                         | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-----|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|     |                                                                | Всего            | Теория | Практика |                           |
|     |                                                                |                  |        |          |                           |
| 1.  | Теоретические основы физической культуры и спорта              | 55               | 55     |          | -                         |
| 1.1 | Физическая культура и спорт                                    | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос         |
| 1.2 | Краткий обзор развития самбо                                   | 6                | 6      |          | Фронтальный опрос         |
| 1.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма               | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос         |
| 1.4 | Общие понятия о гигиене                                        | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос         |
| 1.5 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос         |
| 1.6 | Морально-волевая подготовка                                    | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос         |
| 1.7 | Правила техники безопасности и предупреждение травматизма      | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос         |

| №   | Название раздела, темы                              | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                                  |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------|
|     |                                                     | Всего            | Теория | Практика |                                                            |
| 1.8 | Правила соревнований. Их организация и проведение   | 7                | 7      |          | Фронтальный опрос                                          |
| 2.  | Общая физическая подготовка                         | 93               |        | 93       | -                                                          |
| 2.1 | Строевые упражнения                                 | 30               |        | 30       | Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5) |
| 2.2 | Общие подготовительные упражнения                   | 32               |        | 32       | Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5) |
| 2.3 | Упражнения для развития основных физических качеств | 31               |        | 31       | Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5) |
| 3.  | Вид спорта                                          | 92               |        | 92       | -                                                          |
| 3.1 | Броски (борьба в стойке)                            | 50               |        | 50       | Контрольно-                                                |

| №   | Название раздела, темы                           | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                                                |
|-----|--------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                  | Всего            | Теория | Практика |                                                                          |
|     |                                                  |                  |        |          | переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5), соревнования            |
| 3.2 | Стойки, дистанции и захваты                      | 42               |        | 42       | Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5), соревнования |
| 4.  | Творческое мышление                              | 37               |        | 37       | -                                                                        |
| 4.1 | Основы творческого мышления спортсмена           | 17               |        | 17       | Динамика личностного развития (Приложение 2)                             |
| 4.2 | Упражнения и тренировки для творческого мышления | 20               |        | 20       | Динамика личностного развития (Приложение 2)                             |
| 5.  | Различные виды спорта и подвижные игры           | 37               |        | 37       | -                                                                        |
| 5.1 | Спортивные игры                                  | 19               |        | 19       | Мониторинг физического развития                                          |

| №   | Название раздела, темы                                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                         |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------------------------|
|     |                                                              | Всего            | Теория | Практика |                                                   |
|     |                                                              |                  |        |          | (Приложение 1)                                    |
| 5.2 | Подвижные игры                                               | 18               |        | 18       | Мониторинг физического развития<br>(Приложение 1) |
| 6.  | Спортивное и специальное оборудование                        | 18               |        | 18       | -                                                 |
| 6.1 | Оборудование места для борьбы самбо в лагерях                | 8                |        | 8        | Фронтальный опрос                                 |
| 6.2 | Упрощенные ковры                                             | 10               |        | 10       | Фронтальный опрос                                 |
| 7.  | Специальные навыки                                           | 18               |        | 18       | -                                                 |
| 7.1 | Система основных и вспомогательных упражнений                | 9                |        | 9        | Мониторинг личностного развития<br>(Приложение 3) |
| 7.2 | Характеристика средств и упражнений для повышения уровня ОФП | 9                |        | 9        | Фронтальный опрос                                 |
| 8.  | Национальный региональный                                    | 18               |        | 18       | -                                                 |

| №      | Название раздела, темы                                                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|        |                                                                              | Всего            | Теория | Практика |                           |
|        |                                                                              |                  |        |          |                           |
|        | компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) |                  |        |          |                           |
| 8.1    | История возникновения самбо в спортивной школе                               | 10               |        | 10       | Фронтальный опрос         |
| 8.2    | Развитие самбо в г. Ирбит.                                                   | 8                |        | 8        | Фронтальный опрос         |
| Итого: |                                                                              | 368              | 55     | 313      | -                         |

## Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1.1 Физическая культура и спорт.

Теория: Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.

1.2 Краткий обзор развития самбо.

Теория: Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

1.4 Общие понятия о гигиене.

Теория: Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста.

Теория: Фазы формирования двигательных навыков.

1.6 Морально-волевая подготовка.

Теория: Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

1.7 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Теория: Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

## 1.8 Правила соревнований.

Теория: Участники соревнований, их права и обязанности.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка.

### 2.1 Строевые упражнения.

Практика:

- Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- Рапорт дежурного.
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### 2.2 Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

Практика: - Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

- Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь

- пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
  - Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
  - Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
  - Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.
  - Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

### Раздел 3. Вид спорта.

#### 3.1 Броски (борьба в стойке).

##### Практика:

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).

- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.

- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

### 3.2 Переворачивание (борьба лежа).

Практика:

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

### 3.3 Удержания.

Практика:

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.

- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

### 3.4 Болевые приемы.

Практика:

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

## 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: баскетбол, футбол.

### 5.2 Подвижные игры

Практика: эстафеты, игры в касания, захваты.

## Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование.

### 6.1 Оборудование места для борьбы самбо в лагерях.

Практика: Организация мест занятий в спортивных лагерях.

## 6.2 Упрощенные ковры.

Практика: Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт.

## Раздел 7. Специальные навыки.

### 7.1 Система основных и вспомогательных упражнений.

Практика: Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

### 7.2 Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности

Практика: Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.

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

### 8.1 История возникновения самбо в спортивной школе.

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

### 8.2 Развитие самбо в г. Ирбит.

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

## Планируемые результаты

*Обучающиеся должны знать:*

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта (Самбо);
- знание требований техники безопасности при занятиях самбо;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по самбо.

*Обучающиеся должны уметь:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами самбо и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по самбо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- развитие изобретательности и логического мышления.

## 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.

### ***Воспитывающая 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 общефизической 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 (если предусмотрено программой).*

- 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

| №<br>п/п | Ф.И. учащегося | Дата рождения | Рост | Вес | ЖЕЛ | Сила кисти рук |   |
|----------|----------------|---------------|------|-----|-----|----------------|---|
|          |                |               |      |     |     | Л              | П |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |
|          |                |               |      |     |     |                |   |

## Приложение 2

Динамика личностного развития учащихся

учебный год \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

[illegible]

## Приложение 3

## 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;<br>- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;<br>- терпения хватает на все занятие            | 1<br><br>5<br><br>10        |
| 2. Воля                             | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                                                     | - волевые усилия ребёнка побуждают извне;<br>- иногда – самим ребёнком;<br>- всегда – самим ребёнком                                         | 1<br><br>5<br><br>10        |
| 3. Самоконтроль                     | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)                                        | - ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне;<br>- периодически контролирует себя сам;<br>- постоянно контролирует себя сам | 1<br><br>5<br><br>10        |
| II. Ориентационные качества:        |                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                             |

|                                             |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |                    |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1. Самооценка                               | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям                                               | - завышенная;<br>- заниженная;<br>- нормальная                                                                                                                                                   | 1<br>5<br>10       |
| 2. Интерес к занятиям в детском объединении | Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы                                         | - интерес к занятиям продиктован ребёнку извне;<br>- интерес периодически поддерживается самим ребёнком;<br>- интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно                           | 1<br>5<br>10       |
| III. Поведенческие качества:                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |                    |
| 1. Конфликтность                            | Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников) | - отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость;<br>- реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто;<br>- пользуется авторитетом, управляет, дисциплинирован. | 1<br>5             |
| 2. Тип сотрудничества.                      | Способность принимать участие в общем деле.                                                             | - избегает принимать участие;<br>- подчиняется обстоятельствам;<br>- проявляет инициативу, творчество                                                                                            | 10<br>1<br>5<br>10 |
| IV. Личностные достижения                   | Участие в мероприятиях, соревнованиях, выставки, конкурсы, спектакли, концерты и                        | - учебные группы;<br>- школа;                                                                                                                                                                    | 1<br>3             |

|  |      |                                                       |                        |
|--|------|-------------------------------------------------------|------------------------|
|  | т.д. | - город;<br>- округ;<br>- область;<br>- регион и т.д. | 5<br>6<br>8<br>9<br>10 |
|--|------|-------------------------------------------------------|------------------------|

Социально-психологическая адаптация

Группа \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

|                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ф.И. учащегося                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Показатели                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Постоянно хорошее настроение           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Самостоятельность в выполнении заданий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Развита 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).

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     | 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           | 1-2     | -       | 1-2     | -       | 1-3     | 3-5     | 4-6     | 6-9     | 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<br>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.<br>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,<br>Мин<br>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<br>10 сек,<br>Кол-во<br>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<br>вперед, см | 5 | Все<br>возр<br>астн<br>ые<br>груп<br>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<br>возр<br>астн<br>ые<br>груп<br>пы | 35 и меньше    |  |
|    |                      | 4 |                                         | 36-45          |  |
|    |                      | 3 |                                         | 46-55          |  |
|    |                      | 2 |                                         | 56-65          |  |
|    |                      | 1 |                                         | 66 и больше    |  |

### Нормативы по специальной физической подготовке

| №<br>п/п | Ф.И.О. | Дата<br>рождения | Поднимание<br>ног из виса<br>на<br>перекладине<br>до уровня<br>хвата<br>руками (не<br>менее 3<br>раз),<br>зачет/не<br>зачет | Бег 1500<br>м (не<br>менее 7<br>мин.),<br>зачет/не<br>зачет | Сгибание<br>и<br>разгибание<br>рук в<br>упоре<br>лежа за 20<br>сек. (не<br>менее 10<br>раз),<br>зачет/не<br>зачет | Бег 60 м<br>(не более<br>9 сек.),<br>зачет/не<br>зачет | Зачет/не<br>зачет | Примечание |
|----------|--------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|------------|
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |
|          |        |                  |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                   |                                                        |                   |            |