



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ города Тюмени  
Протокол № 1 от 28.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С  
ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст занимающихся: 7 – 18 лет

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
Грошеников Владимир Алексеевич,

г. Тюмень – 2018 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Общефизическая подготовка с элементами дзюдо» физкультурно - спортивная и направлена на повышение интереса детей и подростков к борьбе дзюдо и самбо, повышение физической подготовки, технико-тактического мастерства и психологической устойчивости воспитанников, она разработана как для мальчиков, так и для девочек.

Программа «Общефизическая подготовка с элементами дзюдо» адаптированная, разработана на основе Учебно-методического пособия для тренеров и спортсменов. «Основы классического дзюдо» Г.П. Пахомовича. 1993г.

Дзюдо - вид спортивной борьбы, используемый в большинстве стран мира. В России борьба дзюдо является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным видом спорта и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения; занятия дзюдо - одна из эффективных форм подготовки подрастающего поколения.

Актуальность программы заключается в развитии у обучающихся не только физических волевых и скоростных качеств, но еще и в развитии прилежности, гибкости, хороших манер и этичного поведения, что является огромным благом для всех в области развития и воспитания. Более того, в процессе реализации данной программы можно повлиять на манеры ребенка, на то, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим. Таким образом, программа является педагогически целесообразной.

**Цель:** Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

**Задачи:**

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Адресат программы:**

**Возраст детей,** участвующих в реализации дополнительной программы: 7-18 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы – 3 года.

Учебный план составлен на 252 учебных часа в год на одну группу, 3 раза в неделю по 2 часа.

В группы принимаются все желающие, достигшие 7-летнего возраста, имеющие желание заниматься дзюдо. При приеме необходимо предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья.

Группы формируются с учетом возраста, физической и специальной подготовки учащихся.

Формы организации обучения: групповая.

**Форма обучения:** очная.

### **1.3. Планируемые результаты:**

На начало учебного года обучающиеся выполняют определенные контрольные нормативы по ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовке), после чего сдают перечень представленных нормативов педагогом, тем самым, показывая уровень подготовленности к дальнейшему изучению сложно-технических элементов борьбы.

Во второй половине первого полугодия 1 года обучения педагог дополнительного образования вводит соревновательный этап в виде эстафет, различных игр.

Каждые последующие года обучения воспитанники сдают контрольные нормативы в конце года.

#### **Обучающиеся 1-го года обучения должны знать:**

- Историю возникновения дзюдо;
- Технику безопасности при занятии в спортивных секциях;
- Правильность выполнения акробатических элементов;
- Правила поведения на борцовском ковре;
- Правильность выполнения элементов страховки и самостраховки.

#### **должны уметь:**

- Выполнять все виды страховок и самостраховок;
- Выполнять акробатические элементы;
- Уметь правильно взять захват.

#### **Обучающиеся 2-ого года обучения должны знать:**

- Историю возникновения дзюдо;
- Технику безопасности при занятии в спортивных секциях;
- Правильность выполнения акробатических элементов;
- Правила поведения на борцовском ковре;
- Правильность выполнения элементов страховки и самостраховки;
- Термины дзюдо;

- Правильность выполнения приемов в стойке и партере.

**должны уметь:**

- Выполнять все виды страховок и само страховок;
- Выполнять акробатические элементы;
- Уметь правильно взять захват;
- Уметь группироваться при выполнении приема;
- Правильно выполнять заданный прием в стойке;
- Правильно выполнять удержания;
- Выполнять растяжку.

**Обучающиеся 3 -ого года обучения должны знать:**

- Историю возникновения дзюдо;
- Технику безопасности при занятии в спортивных секциях;
- Правильность выполнения акробатических элементов;
- Правила поведения на борцовском ковре.
- Правильность выполнения элементов страховки и само страховки
- Термины дзюдо
- Правильность выполнения приемов в стойке и партере

**должны уметь:**

- Выполнять все виды страховок и само страховок;
- Выполнять акробатические элементы;
- Уметь правильно взять захват;
- Уметь группироваться при выполнении приема;
- Правильно выполнять заданный прием в стойке;
- Правильно выполнять удержания;
- Выполнять растяжку;
- Правильно выполнять болевой прием на руку;
- Правильно выполнять болевой прием на ногу;
- Выполнять перевороты на болевой прием и удержание.

## Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее количество		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	Введение в образовательную программу. Техника безопасности. История дзюдо.	4	4	-
		Гигиена, закаливание, режим, питание.	3	3	-
2.	Общая физическая подготовка	Силовые упражнения стойка на лопатках с опорой рук, подтягивание.	30	4	26
		Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100м.), прыжки в длину, в высоту.	30	2	28
		Подвижные игры (регби), эстафеты на ловкость.	50	4	46
		Акробатические элементы (кувырок вперед, назад)	32	2	30
3.	Специальная физическая подготовка	Изучение сложных гимнастических элементов, повторение акробатических элементов.	15	3	12
		Изучение сложных акробатических элементов	8	2	6
		Изучение кувырка вперед, назад, левым и правым боком.	5	1	4
		Изучение кувырка назад с выходом в стойку.	5	1	4
		Изучение страховки вперед, назад, левым и правым боком.	30	2	28
4.	Технико-тактическая подготовка	Изучение приемов в партере	5	1	4
		Изучение удержаний в партере	5	-	5
		Изучений переворотов в партере	5	-	5
		Изучение болевых приемов в партере	2	-	2
		Изучение приемов в стойке	2	1	1
		Изучение передней подножки	2	-	2
		Изучение задней подножки	2	-	2
		Изучение броска через бедро	4	-	4
Изучение броска зацеп	5	-	5		
5.	Контрольные нормативы	Сдача контрольно-переводных нормативов	4	-	4
6.	Соревнования	Участие в соревнованиях	4	-	4
		Итого	252	30	222

## Содержание учебного плана 1 год обучения:

### 1. Введение – 7 часов.

Введение в образовательную программу. Занятия по технике безопасности. История дзюдо (основано в 1886 году ученым, профессором Дзигаро Кано в Японии). Гигиена, закаливание, режим, питание. Правила гигиены детей в секции, правильный режим дня, здоровое, сбалансированное питание.

### 2. Общая физическая подготовка – 142 часов.

Силовые упражнения (пресс, отжимания) стойка на лопатках с опорой рук, подтягивание. Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100 м.), прыжки в длину, в высоту, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад).

### 3. Специальная физическая подготовка – 63 часа.

Изучение сложных гимнастических элементов (шпагат, мостик, кувырок назад с выходом на рыбку, кувырок назад с выходом на руки, изучение страховки вперед, страховки назад, боковая страховка, повторение акробатических элементов «рыбка», кувырок вперед, кувырок назад).

### 4. Техничко-тактическая подготовка – 32 часа.

Изучение приемов в партере: 1) стойки (высокий партер, «коробочка», «глухая защита»); 2) удержания (боковое, поперечное); 3) перевороты на удержания; 4) болевой прием на руку. Изучение приемов в стойке: 1) изучить стойки (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная); 2) изучить захваты (верхний захват, классический захват, косой захват); 3) изучение бросков (передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, зацеп под разноименную ногу).

### 5. Соревнования – 4 часа.

### 6. Контрольно-переводные нормативы- 4 часа.

Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение).

СФП	5.	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	10	12	15
	6.	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета		

## Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее количество		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	Введение в образовательную программу. Техника безопасности. История дзюдо.	1	1	
		Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	Силовые упражнения.	40	2	38
		Скоростные упражнения	20	2	18
		Подвижные игры	40	2	38
		Акробатические элементы	20	2	18
3.	Специальная физическая подготовка	Изучение сложных гимнастических элементов, повторение акробатических элементов.	30	6	24
		Изучение сложных акробатических элементов	12	1	11
		Изучение элементов «сальто»	10	1	9
		Изучение акробатического элемента «кувырок - полет»	6	1	5
		Изучение акробатического элемента «рандат»	6	1	5
4.	Технико-тактическая подготовка	Изучение приемов в партере и закрепление пройденного материала	18	2	16
		Изучение удержаний в партере	4	2	2
		Изучений переворотов в партере	4	2	2
		Изучение болевых приемов в партере на руку	4	1	3
		Изучение приемов в стойке и закрепление пройденного материала	14	1	13
		Изучение броска «с упором стопы в живот»	4	1	3
		Изучение броска через спину	4	1	3
		Изучение броска спина с колен	4	1	3
		Изучение броска «боковой переворот»	2	1	1
5.	Контрольные нормативы	Сдача контрольно-переводных нормативов	4		4
6.	Соревнования	Участие в соревнованиях	4	-	4
		Итого	252	32	220



## Содержание учебного плана 2 год обучения:

### 1. Введение – 2 часа.

Занятие по технике безопасности. История дзюдо (основано в 1886 году ученым, профессором Дзигаро Кано в Японии.), правила дзюдо. Гигиена, закаливание, режим, питание. Правила гигиены детей в секции, правильный режим дня, здоровое, сбалансированное питание.

### 2. Общая физическая подготовка – 120 часов.

Силовые упражнения (пресс, отжимания, подтягивания, приседания «пистолетом»). Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100м.), кроссовая подготовка прыжки в длину, в высоту, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (полу-сальто, полет кувырок, рандат с переходом на рыбку).

### 3. Специальная физическая подготовка - 64 часа.

Изучение сложных гимнастических элементов (колесо, рандат). Изучение сложных акробатических элементов. Изучение «полу-сальто». Изучение акробатического элемента «полет кувырок». Изучение акробатического элемента «рандат».

### 4. Техничко-тактическая подготовка – 58 часов.

Изучение приемов в партере и закрепление пройденного материала. Изучение приемов в партере: 1) стойки (высокий партер, «коробочка», глухая защита); 2) удержания (боковое, поперечное); 3) перевороты на удержания; 4) болевой прием на руку. Изучение приемов в стойке (бросок с упором стопы в живот, бросок через спину, боковой переворот).

### 5. Соревнования – 4 часа.

### 6. Контрольно-переводные нормативы- 4 часа.

Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение).

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки, оценки		
			5	4	3
СФП	1.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	15	20	22
	2.	Перевороты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	15	20	22

## Содержание учебного плана 3 год обучения:

### 1. Введение – 2 часа.

Занятие по технике безопасности. История дзюдо (основано в 1886 году ученым, профессором Дзигаро Кано в Японии), правила дзюдо. Гигиена, закаливание, режим, питание. Правила гигиены детей в секции, правильный режим дня, здоровое, сбалансированное питание.

### 2. Общая физическая подготовка – 100 часов.

Силовые упражнения (пресс, отжимание, подтягивание, приседание «пистолет», выпрыгивание из глубоко приседа). Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100 м.), кроссовая подготовка прыжки в длину, в высоту, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (сальто вперед, сальто назад, подъем разгибом).

### 3. Специальная физическая подготовка – 80 часов.

Изучение сложных гимнастических элементов (полу-сальто назад, подъем разгибом) повторение акробатических элементов. Изучение сложных акробатических элементов. Изучение «сальто вперед». Изучение акробатического элемента «подъем разгибом». Изучение акробатического элемента «сальто назад».

### 4. Техничко-тактическая подготовка - 62 часа.

Изучение приемов в партере и закрепление пройденного материала  
Повторение приемов в партере:

- 1) Стойки (атакующая, защитная, фронтальная);
- 2) Удержания (со стороны головы, с боку, поперек, верхом, обратное);
- 3) Перевороты на удержания;
- 4) Болевой прием на руку;
- 5) Перевороты на болевой прием;
- 6) Удушающие приемы (предплечьем, отворотом).

Изучение приемов в стойке (бросок через плечо, зацеп под одноименную ногу, бедро подбивом и скручиванием, передняя подножка).

### 5. Соревнования – 4 часа.

### 6. Контрольно-переводные нормативы- 4 часа.

Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение).

СФП	71.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	12	15	18
	2.	Перевороты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	12	15	18
	3.	10 бросков с под воротом спиной (сек.)	26	28	30

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график 1 год обучения**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1-2	Сентябрь	4	Лекция	2	2		Введение в программу. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос инструктаж
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
3-4	Сентябрь	6	УТЗ	2	1	1	Разучивание техники самостраховки при падении. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
5-6	Сентябрь	8	УТЗ	2	1	1	Стойки. Захваты. Разучивание передвижений	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
7-10	Сентябрь	11,13	УТЗ	4	1	3	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
11-14	Сентябрь	15,18	УТЗ	4	2	2	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
15-18	Сентябрь	20,22	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие физических качеств. Акробатика.	Выполнение упражнений
19-22	Сентябрь	25,27	УТЗ	4		4	Упражнения для развития мышц туловища, рук и связок.	Выполнение упражнений
23-24	Сентябрь	29	УТЗ	2		2	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
							<b>Тактика - техническая подготовка</b>	
25-26	Октябрь	2	УТЗ	2	1	1	Разучивание приема «удержание с боку». Совершенствование приёма «удержание с боку»	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
27-30	Октябрь	4,6	УТЗ	4	1	3	ОРУ. Совершенствование техники самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
31-34	Октябрь	9,11	УТЗ	4		4	Упражнения на растяжку. Упражнения для развития специальных качеств.	Выполнение упражнений
35-40	Октябрь	13,16, 18	УТЗ	6	1	5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Разучивание сложных гимнастических элементов.	Выполнение упражнений
41-46	Октябрь	20,23, 25	УТЗ	6	1	5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере.	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольных нормативов</b>	

47-48	Октябрь	27	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
							<b>Теоретические сведения</b>	
49-50	Октябрь	30	Лекция	2	2		Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
51-54	Ноябрь	1,3	УТЗ	4		4	ОРУ. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
55-58	Ноябрь	6,8	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Акробатика.	Выполнение упражнений
59-62	Ноябрь	10,13	УТЗ	4	1	3	Упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
63-64	Ноябрь	15	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Тренировка в парах.	Выполнение упражнений
65-66	Ноябрь	17	УТЗ	2		2	Тренировочные поединки (схватки). Борьба в парах.	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях.</b>	
67-70	Ноябрь	20,22	Соревнование	4		4	Участие в соревнованиях.	Соревнование
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
71-72	Ноябрь	24	УТЗ	2	1	1	Разучивание приёма самостраховки при падении на бок.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
73-74	Ноябрь	27	УТЗ	2		2	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	Выполнение упражнений
75-76	Ноябрь	29	УТЗ	2		2	Приемы самостраховки.	Выполнение упражнений
77-80	Декабрь	1,4	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Акробатика.	Выполнение упражнений
81-84	Декабрь	6,8	УТЗ	4	1	3	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
85-88	Декабрь	11,13	УТЗ	4		4	Упражнения, направленные на развитие равновесия (ходьба по лежащему поясу, гимнастической скамейке, стоя на одной ноге).	Выполнение упражнений
89-92	Декабрь	15,18	УТЗ	4		4	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
93-94	Декабрь	20	Лекция	2	2		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	

95-96	Декабрь	22	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие силы. Бросок набивного мяча из-за головы.	Выполнение упражнений
97-98	Декабрь	25	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие скорости. Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
99-100	Декабрь	27	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание защиты от захвата соперником.	Выполнение упражнений
101	Декабрь	29	УТЗ	1	1		Упражнения на развитие устойчивости.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
102-105	Декабрь, январь	29,10, 12	УТЗ	4		4	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Работа со скакалкой.	Выполнение упражнений
106-109	Январь	12,15, 17	УТЗ	4		4	Упражнения на растяжку. Работа в парах.	Выполнение упражнений
110-112	Январь	17,19	УТЗ	3		3	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
113-115	Январь	22,24	УТЗ	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
116-117	Январь	24,26	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
118-121	Январь	26,29, 31	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за руки.	Выполнение упражнений
122-125	Январь, февраль	31,2,5	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за руки.	Выполнение упражнений
126-129	Февраль	5,7,9	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
130-133	Февраль	9,12, 14	УТЗ	4		4	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
134-137	Февраль	14,16, 19	УТЗ	4		4	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
138-141	Февраль	19,21, 26	УТЗ	4		4	Упражнения на выносливость и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
142-145	Февраль, март	26,28, 2	УТЗ	4		4	Упражнения на скоростно-силовые качества. Учи коми (под ворота без броска).	Выполнение упражнений

							<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
146-149	Март	2,5,7	УТЗ	4		4	Разучивание захватов. Совершенствование техники борьбы за захваты.	Выполнение упражнений
150-153	Март	7,12,14	УТЗ	4		4	Разучивание приёма «удержание сбоку». Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
154-157	Март	14,16,19	УТЗ	4		4	Работа в партере. Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
158-165	Март	19,21,23,26,28	УТЗ	8		8	Совершенствование приёмов самостраховки Разучивание сложных гимнастических элементов.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
166-167	Март	28,30	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
168-169	Март, апрель	30,2	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
170-171	Апрель	2,4	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие скорости.	Выполнение упражнений
172-173	Апрель	4,6	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на устойчивость.	Выполнение упражнений
174-176	Апрель	6,9	УТЗ	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи).	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
177-178	Апрель	11	УТЗ	2		2	Совершенствование приёма «удержание с боку».	Выполнение упражнений
179-180	Апрель	13	УТЗ	2		2	Изучения броска «через спину с захватом руки на плечо». Совершенствование броска «через спину с захватом руки на плечо».	Выполнение упражнений
181	Апрель	16	УТЗ	1		1	Разучивание приёма «удержание верхом».	Выполнение упражнений
182-183	Апрель	16,18	УТЗ	2		2	Изучения броска «зацеп изнутри голенью». Совершенствование броска «зацеп изнутри голенью».	Выполнение упражнений
184-185	Апрель	18,20	УТЗ	2		2	Борьба в партере. Тренировочные поединки.	Выполнение упражнений
							<b>Скоростная работа (техника)</b>	
186-187	Апрель	20,23	УТЗ	2		2	Бросок через бедро подбивом. Бросок через бедро скручиванием.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	

188-189	Апрель	23,25	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка. Акробатика.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
190-191	Апрель	25,27	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
192-193	Апрель	27,30	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
194-195	Апрель, май	30,7	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
196-197	Май	7,11	УТЗ	2		2	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
198-199	Май	11,14	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
200-201	Май	14,16	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
202-204	Май	16,18	УТЗ	3		3	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>	
205-206	Май	21	УТЗ	2		2	Изучение броска «боковая подсечка под выставленную ногу». Совершенствование броска «боковая подсечка под выставленную ногу».	Выполнение упражнений
207-208	Май	23	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка. Акробатика.	Выполнение упражнений
209-210	Май	25	УТЗ	2	0,5	1,5	Изучение броска «передняя подсечка под выставленную ногу». Совершенствование броска «передняя подсечка под выставленную ногу».	Выполнение упражнений
211-212	Май	28	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка. Акробатика.	Выполнение упражнений
213-214	Май	30	УТЗ	2	0,5	1,5	Изучения броска «зацеп изнутри голенью». Совершенствование броска «зацеп изнутри голенью».	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольных нормативов.</b>	
215-216	Июнь	1	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
217-218	Июнь	4	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы. Работа с гантелями, набивными мячами.	Выполнение упражнений
219-220	Июнь	6	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости. Работа в партере: удержания, перевороты.	Выполнение упражнений
221-222	Июнь	8	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости. Работа с амортизаторами.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	

223-224	Июнь	11	УТЗ	2		2	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
225-226	Июнь	13	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
227-228	Июнь	15	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
229-230	Июнь	18	УТЗ	2		2	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
231-232	Июнь	20	УТЗ	2	1	1	Упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
233-234	Июнь	22	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры, футбол.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
235	Июнь	25	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей при занятии спортом.	Беседа
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
236-237	Июнь	25,27	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
238-239	Июнь	27,29	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
240-241	Июнь, июль	29,2	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие скорости.	Выполнение упражнений
242-243	Июль	2,4	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на устойчивость.	Выполнение упражнений
244-246	Июль	4,6	УТЗ	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи).	Выполнение упражнений
247-250	Июль	9,11	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие физических качеств. Акробатика.	Выполнение упражнений
251-252	Июль	13,16	УТЗ	3		3	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
			<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>30</b>	<b>222</b>		



## **2.2. Условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### **2.3. Методические материалы**

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы - как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и мастер классов.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Направленность учебно-тренировочных занятий.

Уроки общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Тренировочные занятия проводятся с занимающимися групп 1, 2 и 3 годов обучения, которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Уроки с лечебной целью проводятся для восстановления организма (игры на свежем воздухе, экскурсии).

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с обучающимися различного возраста учитывается принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся.

Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание учебно - воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Все занятия состоят из 3-х частей:

1. Подготовительная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части является комплекс обще подготовительных физических упражнений.

В основной части решаются задачи специальной функциональной подготовки вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта и усвоение этих знаний обучающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач - обще подготовительные и специально подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть - решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итога урока. Средства, применяемые в этой части - упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба упражнения на растяжку, гибкость и расслабление мышц.

#### 2.4. Список использованной литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
4. Епифанов В.А., Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина, 1990.
5. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
6. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
7. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
8. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
11. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
12. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336с.
13. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
14. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.
15. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319с.
16. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003. – 19 с.
17. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс.

#### Интернет-ресурсы

1. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/2/>
2. Всё о единоборствах <http://martialsport.ru/dzyudo.html>
3. Всё о самбо и дзюдо [http://www.husan.ru/sambo\\_judo.php](http://www.husan.ru/sambo_judo.php)
4. Лига здоровья  
[http://ligazdorovja.my1.ru/publ/vse\\_o\\_borbe\\_i\\_dazhe\\_bolshe/dzjudo/istorija\\_razvitiia\\_dzjudo/63-1-0-1143](http://ligazdorovja.my1.ru/publ/vse_o_borbe_i_dazhe_bolshe/dzjudo/istorija_razvitiia_dzjudo/63-1-0-1143)
5. Европейский союз дзюдо <http://www.eju.net/>

## Правила в дзюдо

Поединки в дзюдо проходят на матовых ковриках из полимерных материалов, называемых татами.

Рабочая зона, где проходит поединок, имеет размер 10 x10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8x8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм.

В центре рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга белой и синей липкой лентой длиной около 50 см и шириной около 10 см делаются две отметки, откуда борцы должны начинать поединок.

Формой борца является дзюдоги белого либо синего цвета, состоящие из куртки, штанов и пояса. Раньше оба борца носили белую униформу, при этом один из них должен был дополнительно надевать повязку красного цвета, другой - белого. С 2000 года для удобства зрителей в правила были внесены изменения, и костюмы стали разноцветными.

Дзюдоги должны быть изготовлены из хлопка или подобного ему материала. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать 1/3 бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища, запахиваться левой полой на правую не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки.

Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10 - 15 см по всей длине штанины. Прочный пояс шириной 4-5 см, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см.

Схватка обязательно начинается и заканчивается поклоном. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз. Первый поклон нужно совершить перед тем, как вступить в зону безопасности, второй - перед тем, как пересечь «красную зону», третий - перед самым началом поединка. Четвертый поклон следует сразу после оглашения результата поединка.

Пятый поклон нужно сделать перед тем, как начать движение с татами, шестой - после пересечения «красной зоны», седьмой - после выхода из зоны безопасности.

Продолжительность одного поклона составляет около 4 секунд, сгиб в талии - 30 градусов.

Во время поклона ладони, сначала прижатые по швам, естественным образом касаются колен. Ступни ног образуют угол в 60 градусов. Рот закрыт, а голова держится прямо.

Поединок обслуживают:

- судья (рефери) работающий на татами и 2 боковых судьи - ассистента.

Время поединка лимитировано: 4 минут для мужчин и 4 минуты для женщин. Применяется следующая система оценок. Оценки и наказания, Иппон, Вадза-ари, Сидо (шидо), Хансоку-макэ.

Высшая оценка - «иппон» - приводит к немедленной победе применившего прием борца. Эта оценка присуждается в случае, если соперник акцентировано коснулся татами большей частью спины после броска со значительной амплитудой, силой и быстротой или если проведено удержание в течение 20 секунд. «Иппон» засчитывается также в том случае, когда результат болевого или удушающего приема очевиден или если соперник самостоятельно признает свое поражение. Для этого он должен произнести: «Майтта!» («Сдаюсь!»), либо неоднократно постучать рукой по татами или ногой.

Оценка «вадза-ари» считается половиной «иппон». Борец, проведший 2 приема, отмеченных «ваза-ари», также досрочно объявляется победителем схватки. «Вадза-ари» присуждается после 10 секунд удержания или в случае, если противник касается татами спиной, однако недостаточная сила либо быстрота броска не позволяет судьям присудить «иппон».

Победителем схватки объявляется участник, получивший более высокие, по сравнению с соперником, оценки. Таким образом, одна «иппон», например, оценивается выше двух «вад-ари».

Борец может зарабатывать очки и из-за предупреждений противнику. Среди основных нарушений, вызывающих замечания: пассивная борьба, намеренный уход за пределы татами, болевые приемы на все суставы, кроме локтевого, поднятие лежащего спиной на татами противника и сильный бросок его на спину. За эти нарушения борец может получить замечание - "сидо".

Недавно правила были несколько упрощены.

Сохранились только оценки "сидо" и "хансоку-макэ".

Первый «сидо», второе "сидо" и третье нарушение приводит к автоматическому окончанию поединка в пользу противника ("хансоку-макэ"). Участнику, который совершил очень серьезное нарушение, также объявляется «хансоку-макэ», что автоматически приводит к дисквалификации.

Соревнования по дзюдо проводятся в весовых категориях. В настоящее время мужчины соревнуются в весе до 60, 66, 73, 81, 90, 100 и свыше 100 кг., женщины - до 48, 52, 57, 63, 70, 78 и свыше 78 кг. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной весовой категории, где могут участвовать спортсмены любого веса. Правда, в олимпийскую программу такие соревнования не входят.

### **Техника дзюдо**

Техника дзюдо традиционно делится:

- техника бросков (нагэ-вадза);
- техника сковывания (катамэ-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подложками, зацепами, подхватами переворотами, рывками и толчками и делятся:

- проводимые из стойки (тати-вадза);
- проводимые с падением (сутэми-вадза).

**Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся:**

- проводимые в основном руками (тэ-вадза);
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза);
- проводимые в основном ногами (асивадза).

**Проводимые с падением броски делятся:**

- броски с падением на спину (масутэми-вадза);
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

**Техника сковывания (катамэ-вадза) делится:**

- удержания (осаэкоми-вадза);
- удушающие приемы (симэ-вадза);
- болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

Кудзуси - выведение из равновесия.  
Кумнката - способ захвата.  
Маитта- сигнал о сдаче.  
Нагэвадза - приемы в борьбе в стойке.  
Нагэками - повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров.  
Нагэноката - упражнения по договору, которые осуществляются с обеих сторон, изображают принципы бросков.  
Нин-гакэ - борьба одного против пяти и более спортсменов.  
Нихонсобу - встреча, рассчитанная на два броска.  
Ногарэката - способ уклонения от приема соперника.  
Нэвадза - приемы нагэвадза и катамэвадза, осуществляемые лежа.  
Оби - пояс дзюдоиста.  
Овадза - схватка, требующая большого удержания.  
Осаэкоми - удержание.  
Раидори - свободная тренировка.  
Рицурэй - приветствие стоя.  
Рэнзоку- повторная атака.  
Рэнракухэкавадза - комбинации приемов.  
Рэнсю - упражнения.  
Семпай - старший.  
Сизей - стойка.  
Сизенхонтаи - основная стойка.  
Симэадза - удушающие приемы.  
Синтай - передвижения.  
Сотаирэнсю - упражнения с партнером.  
Сугэгэнко - форма упражнений в стойке.  
Таисо - подготовительные упражнения.  
Тайсабаки - повороты и подвороты.  
Таидоу-ренину - упражнения без соперника.  
Татами - соломенный мат стандартного размера, несколько - больше 1,5 кв.  
Тативадза - броски.  
Тонуивадза - излюбленный прием дзюдоиста.  
ори – атакующий.  
Тэвадза - броски, производимые руками.  
Укэ - атакуемый.  
Укэми - самостраховка в падении.  
Учмками - многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска.  
Хаириката - способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара.  
Хандонокудзуси - выведение соперника из равновесия.  
Хансокумакэ - дисквалификация, нарушение правил.  
Хантэи - решение.  
Хапонокудзуси - восемь направлений выведения из равновесия.

Хикипвакэ – ничья.

Цугиаси - способ походки.

Цукури - подготовка броска.

Цурикоми - передвижение.

Якусоку-гэнко - свободные или оговоренные упражнения.



**Контрольные нормативы по ОФП**  
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

**Возрастная группа от 9 до 10 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

### Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

### Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

**Возрастная группа от 16 до 17 лет**

№. п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9