



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.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ
«Град» города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«31» августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ
АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 6 – 18 лет

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Магомедов Ильмутдин Запирович

г. Тюмень – 2018 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа по общефизической подготовке с элементами армейского рукопашного боя физкультурно-спортивной направленности является модифицированной. Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г., концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г».

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски удержания, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

При систематических занятиях армейским рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития, обучающегося, обеспечивается его эмоциональное благополучие, происходит приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Занятия рукопашным боем способствуют не только физическому развитию, но и духовному и интеллектуальному развитию. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее освоении каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Имея высокое прикладное значение, армейский рукопашный бой позволяет быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки армейского рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает молодым людям подготовиться к службе в армии.

Отличительной особенностью данной программы является ее направленность не столько на достижение высоких спортивных результатов, сколько на укрепление здоровья учащихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство социализации подрастающего поколения, формирования физического и

нравственного аспектов личности, а также удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств, обучающихся посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление теоретических и практических основ армейского рукопашного боя;

- освоение элементарных и многоходовых специфических для армейского рукопашного боя навыков ведения поединков (нанесение ударов руками и ногами, бросков, переходов в партер, захватов, болевых приемов, способов защит, технико-тактических приемов);

- обучение здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах.

Развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;

Воспитательные:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни, мотивации к здоровому образу жизни;

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на три года обучения при неизменном составе учащихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 6-18 лет, обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество обучающихся в группе – 20-25 человек. Недельная нагрузка:

- 1 -3 год обучения для детей 6-7 лет – 3 часа в неделю, общая годовая нагрузка – 126 часов.

- 1 -3 год обучения для детей 8-18 лет – 6 часов в неделю, общая годовая нагрузка – 252 часа.

Набор учащихся в группы, для обучения по общеразвивающей программе, осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени и санитарно-эпидемиологических правил, и требований к наполняемости учебных групп.

1.3. Ожидаемые результаты:

Личностные:

- укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- устойчивый интерес к занятиям спорта;
- развитие моральных и волевых качеств, формирование нравственных ценностей;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных ценностей.

Метапредметные:

- развитие моторики, освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- навыки организации собственной деятельности, выбора и использования средств достижения цели; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности;

Предметные:

По окончании обучения воспитанники должны:

знать:

- основы личной и общественной гигиены, роль режима и питания в жизни человека;
- технику безопасности во время занятий спортом;
- основы профилактики травматизма;
- историю армейского рукопашного боя;
- основные сведения о физической подготовке, ее содержании и видах;

уметь:

- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, использовать средства разносторонней физической подготовки;
- вносить в режим дня физические упражнения;
- оказывать первую помощь;

владеть:

- приемами самообороны;
- техникой и тактикой ведения спортивного поединка;

1.4. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический материал.	8	8		Опрос, беседа
2	Базовая техника	30	10	20	Отработка ударов
3	Общесфизическая подготовка.	40	6	34	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	32	5	27	Сдача нормативов
5	Спортивные подвижные игры	12		12	
6	Контрольно-переводные нормативы	4		4	
	Всего	126	29	97	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1 Раздел. Теоретическая подготовка – 8 часов.

Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

1. Дисциплина;
2. Знание и соблюдение техники безопасности;
3. Бережное отношение к спортивному инвентарю;
4. Систематическое посещение занятий;
5. Соблюдение гигиенических норм здоровья;
6. История АРБ.

Медицинская подготовка. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях.

2 Раздел. Базовая техника- 30 часов.

Техника передвижений:

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом. Ударная техника (20 часов).

Удары руками:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90°, 180°, 270°;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

3 Раздел. Общефизическая подготовка- 40 часов.

Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

4 Раздел. Специальная физическая подготовка- 32 часа.

Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция.

Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

5 Раздел. Спортивные подвижные игры- 12 часов.

Баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

6 Раздел. Сдача контрольно-переводных нормативов- 4 часа.

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

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический материал.	8	8		Опрос, беседа
2	Базовая техника	30	10	20	Отработка ударов
3	Общефизическая подготовка.	36	6	30	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	34	6	28	Сдача нормативов
5	Психологическая подготовка	4		4	
6	Спортивные подвижные игры	6		6	
7	Участие в соревнованиях	4		4	
8	Контрольно-переводные нормативы	4		4	
	Всего	126	30	96	

Содержание учебного плана: 2 год обучения

1 Раздел. Теоретическая подготовка- 8 часов.

Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

- Дисциплина;
- Знание и соблюдение техники безопасности;
- Бережное отношение к спортивному инвентарю;
- Систематическое посещение занятий;
- Соблюдение гигиенических норм здоровья.

Правила соревнований по армейскому рукопашному бою.

Медицинская помощь. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая

помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

2 Раздел. Базовая техника- 30 часов.

Правильность выполнения ударов, правильность падения, «страховка». Правильная работа в парах, тройках, коллективе.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

3 Раздел. Общефизическая подготовка- 36 часов.

Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади (партер на четвереньках).

4 Раздел. Специальная физическая подготовка- 34 часа.

Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция.

Практическая работа: Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.

2. Развитие скоростной выносливости.

3. Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).

4. Развитие ловкости.

5 Раздел. Психологическая подготовка- 4 часа.

Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

6 Раздел. Спортивные подвижные игры- 6 часов.

Баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

7 Раздел. Участие в соревнованиях- 4 часа.

Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

8 Раздел. Сдача контрольно-переводных нормативов- 4 часа.

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

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический материал	4	4		Опрос, беседа
2	Базовая техника	136	23	113	Отработка ударов
3	Общефизическая подготовка.	50	5	45	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	32	3	29	Сдача нормативов
5	Психологическая подготовка	6	2	4	
6	Спортивные подвижные игры	14		14	
7	Участие в соревнованиях	4		4	
8	Контрольно-переводные нормативы	4		4	Сдача нормативов
	Всего	252	37	215	

Содержание учебного плана: 3 год обучения

1 Раздел. Теоретическая подготовка- 4 часа.

Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся.

Медицинская помощь. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях.

Практическая работа: Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

2 Раздел. Базовая техника- 136 часов.

Правильность выполнения ударов, правильность падения, «страховка». Правильная работа в парах, тройках, коллективе. Игры на устойчивость.

3 Раздел. Общефизическая подготовка- 50 часов.

Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практическая работа: общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

4 Раздел. Специальная физическая подготовка- 32 часа.

Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция.

Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.

Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).

5 Раздел. Психологическая подготовка- 6 часов.

Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

6 Раздел. Спортивные подвижные игры- 14 часов.

Баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

7 Раздел. Участие в соревнованиях- 4 часа.

При подготовке обучающихся по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые;*

Проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. Межгрупповые;

Проводятся в виде соревнований между группами.

8 Раздел. Сдача контрольно-переводных нормативов- 4 часа.

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

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2 год обучения

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
1	Сентябрь		Лекция	1	1		Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила поведения на тренировке.	Беседа
2	Сентябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Приемы самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
3	Сентябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Акробатика	Выполнение упражнений
4	Сентябрь		УТЗ	1		1	Разучивание приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
5	Сентябрь		УТЗ	1		1	Подхват изнутри	Выполнение упражнений
6	Сентябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
7	Сентябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
8	Сентябрь		УТЗ	1		1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
9	Сентябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах	Выполнение упражнений
10	Сентябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
11	Сентябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
12	Сентябрь		УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры: регби	Выполнение упражнений
13	Сентябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
14	Октябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Акробатика.	Выполнение упражнений
15	Октябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
16	Октябрь		УТЗ	1	1		Разучивание захватов	Выполнение упражнений
17	Октябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
18-19	Октябрь		УТЗ	2		2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
20	Октябрь		УТЗ	1		1	Прием «задняя подножка»	Выполнение упражнений
21	Октябрь		УТЗ	1		1	Бросок через бедро с падением	Выполнение упражнений
22	Октябрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
23	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
24	Октябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений

25-26	Октябрь		УТЗ	2		2	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
27	Ноябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
28-29	Ноябрь		УТЗ	2	1	1	Разучивание приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
30	Ноябрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
31-32	Ноябрь		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
33-34	Ноябрь		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
35	Ноябрь		УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры: осенний спортивный марафон	Выполнение упражнений
36-37	Ноябрь		УТЗ	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
38-40	Ноябрь, декабрь		УТЗ	3	1	2	Упражнения на силу и выносливость.	Выполнение упражнений
41-42	Декабрь		УТЗ	2		2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
43-44	Декабрь		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
45-46	Декабрь		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
47	Декабрь		УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры: «Новогодние старты»	Выполнение упражнений
48	Декабрь		УТЗ	1		1	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
49	Декабрь		УТЗ	1	0,5	0,5	Акробатика.	Выполнение упражнений
50-51	Декабрь		УТЗ	2	1	1	Разучивание приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
52	Декабрь		УТЗ	1		1	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
53	Январь		УТЗ	1		1	Разучивание приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
54	Январь		УТЗ	1		1	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений

55-56	Январь		УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
57-58	Январь		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
59	Январь		УТЗ	1	1		Общеразвивающие подвижные игры: «рыбак и рыбка»	Выполнение упражнений
60-61	Январь		УТЗ	2	1	1	Разучивание приемов колесо и сальто.	Выполнение упражнений
62	Январь		УТЗ	1	0,5	0,5	Акробатика.	Выполнение упражнений
63-64	Февраль		УТЗ	2	1	1	Разучивание болевых приемов на руки.	Выполнение упражнений
65-66	Февраль		УТЗ	2		2	Совершенствование болевых на руки.	Выполнение упражнений
67	Февраль		УТЗ	1		1	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
68-69	Февраль		УТЗ	2		2	Схватки в партере.	Спарринги
70	Февраль		УТЗ	1	0,5	0,5	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
71	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
72	Февраль		УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»	Выполнение упражнений
73-74	Февраль		УТЗ	2	1	1	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
75-76	Март		УТЗ	2		2	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
77-78	Март		УТЗ	2	1	1	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
79-81	Март		УТЗ	3	1	2	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
82	Март		УТЗ	1	0,5	0,5	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
83	Март		УТЗ	1	0,5	0,5	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
84	Март		УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
85-86	Март		УТЗ	2	1	1	Разучивание броска «через бедро».	Выполнение упражнений

87	Март		УТЗ	1		1	Совершенствование броска «через бедро».	Выполнение упражнений
88	Апрель		УТЗ	1		1	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
89-90	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные схватки.	Спарринги
91-92	Апрель		УТЗ	2		2	Скоростная отработка.	Выполнение упражнений
93-94	Апрель		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
95-96	Апрель		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
97-98	Апрель		УТЗ	2		2	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
99-100	Апрель, май		УТЗ	2		2	Контрольные схватки.	Спарринги
101-102	Май		УТЗ	2		2	Броски на скорость.	Выполнение упражнений
103-104	Май		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
105-106	Май		УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
107-108	Май		УТЗ	2		2	Общefизические упражнения и тактические боевые упражнения	Выполнение упражнений
109-110	Май		УТЗ	2	1	1	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
111-112	Май		УТЗ	2		2	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
113-114	Июнь		УТЗ	2	1	1	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
115-117	Июнь		УТЗ	3		3	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
118	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
119	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
120	Июнь		УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений

121	Июнь		УТЗ	1		1	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
122	Июнь		УТЗ	1		1	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
123	Июнь		УТЗ	1		1	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
124	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
125	Июнь		УТЗ	1	0,5	0,5	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
126	Июль		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
			Итого	126	30	96		

3 год обучения

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
1-2	Сентябрь	11	Лекция	2	2		Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила поведения на тренировке.	Беседа
3-4	Сентябрь	12	УТР	2	1	1	Приемы самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
5-6	Сентябрь	14	УТР	2	1	1	Акробатика	Выполнение упражнений
7-8	Сентябрь	18	УТР	2	1	1	Разучивание приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
9-10	Сентябрь	19	УТР	2	1	1	Подхват изнутри	Выполнение упражнений
11-12	Сентябрь	21	УТР	2		2	Совершенствование приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
13-14	Сентябрь	25	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
15-16	Сентябрь	26	УТР	2	1	1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
17-18	Сентябрь	28	УТР	2		2	Совершенствование борьбы на захватах	Выполнение упражнений
19-20	Октябрь	2	УТР	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
21-22	Октябрь	3	УТР	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
23-24	Октябрь	5	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры: регби	Выполнение упражнений
25-26	Октябрь	9	УТР	2	1	1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
27-28	Октябрь	10	УТР	2		2	Акробатика.	Выполнение упражнений
29-30	Октябрь	12	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
31-32	Октябрь	16	УТР	2	1	1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
33-34	Октябрь	17	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
35-38	Октябрь	19,23	УТР	4	1	3	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
39-40	Октябрь	24	УТР	2	1	1	Прием «задняя подножка»	Выполнение упражнений
41-42	Октябрь	26	УТР	2	1	1	Бросок через бедро с падением	Выполнение упражнений
43-44	Октябрь	30	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
45-46	Октябрь	31	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
47-48	Ноябрь	2	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
49-52	Ноябрь	6,7	УТР	4	1	3	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
53-54	Ноябрь	9	УТР	2		2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
55-58	Ноябрь	13,14	УТР	4	1	3	Разучивание приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
59-60	Ноябрь	16	УТР	2		2	Совершенствование приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений

61-64	Ноябрь	20,21	УТР	4	1	3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
65-68	Ноябрь	23,27	УТР	4	1	3	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
69-70	Ноябрь	28	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры: осенний спортивный марафон	Выполнение упражнений
71-74	Ноябрь, декабрь	30,4	УТР	4	1	3	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
75-80	декабрь	5,7,11	УТР	6	1	5	Упражнения на силу и выносливость.	Выполнение упражнений
81-84	Декабрь	12,14	УТР	4	1	3	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
85-88	Декабрь	18,19	УТР	4		4	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
89-92	Декабрь	21,25	УТР	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
93-94	Декабрь	26	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры: «Новогодние старты»	Выполнение упражнений
95-96	Декабрь	28	УТР	2		2	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
97-98	Январь	15	УТР	2	1	1	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
99-100	Январь	16	УТР	2		2	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
101-102	Январь	18	УТР	2		2	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов
103-104	Январь	22	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
105-108	Январь	23,25	УТР	4	1	3	Разучивание приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
109-110	Январь	29	УТР	2		2	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
111-112	Январь	30	УТР	2	1	1	Разучивание приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
113-114	Февраль	1	УТР	2		2	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
115-118	Февраль	5,6	УТР	4		4	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
119-122	Февраль	8,12	УТР	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
123-124	Февраль	13	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры: «рыбак и рыбка»	Выполнение упражнений

125-128	Февраль	15,19	УТР	4	1	3	Разучивание приемов колесо и сальто.	Выполнение упражнений
129-130	Февраль	20	УТР	2		2	Акробатика.	Выполнение упражнений
131-134	Февраль	22,26	УТР	4	1	3	Разучивание болевых приемов на руки.	Выполнение упражнений
135-138	Февраль, март	27,1	УТР	4		4	Совершенствование болевых на руки.	Выполнение упражнений
139-142	Март	5,6	УТР	4		4	Схватки в партере.	Спарринги
143-144	Март	12	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
145-146	Март	13	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
147-148	Март	15	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»	Выполнение упражнений
149-152	Март	19,20	УТР	4	1	3	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
153-156	Март	22,26	УТР	4	1	3	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
157-160	Март	27,29	УТР	4	1	3	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
161	Апрель	2	Лекция	1	1		Профилактика травматизма.	Беседа, опрос
162-166	Апрель	2,3,5	УТР	5	1	4	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
167-168	Апрель	9	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
169-170	Апрель	10	УТР	2		2	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
171-172	Апрель	12	УТР	2		2	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
173-174	Апрель	16	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений

175-178	Апрель	17,19	УТР	4	1	3	Разучивание броска «через бедро».	Выполнение упражнений
179-180	Апрель	23	УТР	2		2	Совершенствование броска «через бедро».	Выполнение упражнений
181-184	Апрель	24,26	УТР	4		4	Контрольные схватки.	Спарринги
185-188	Апрель, май	30,7	УТР	4		4	Скоростная отработка.	Выполнение упражнений
189-192	Май	8,10	УТР	4		4	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
193-196	Май	14,15	УТР	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
197-198	Май	17	УТР	2	1	1	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
199-202	Май	21,22	УТР	4		4	Контрольные схватки.	Спарринги
203-206	Май	24,28	УТР	4		4	Броски на скорость.	Выполнение упражнений
207-210	Май	29,31	УТР	4		4	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
211-214	Июнь	4,5	УТР	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
215-218	Июнь	7,11	УТР	4	1	3	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
219-222	Июнь	14,18	УТР	4		4	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
223-224	Июнь	19	УТР	2		2	Контроль-переводные нормативы	Выполнение нормативов
225-228	Июнь	21,25	УТР	4	1	3	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
229	Июнь	26	Лекция	1	1		Профилактика травматизма.	Беседа, опрос
230-234	Июнь, июль	26,28, 2	УТР	5	1	4	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений

235-236	Июнь	3	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
237-238	Июнь	5	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
239-240	Июнь	9	УТР	2		2	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
241-242	Июнь	10	УТР	2		2	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
243-244	Июнь	12	УТР	2		2	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
245-246	Июнь	16	УТР	2		2	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
247-248	Июнь	17	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
249-250	Июнь	19	УТР	2		2	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
251-252	Июль	23	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств, Профилактика травматизма.	Выполнение упражнений
			Итого	252	37	215		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для рукопашного боя;
- амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- мешки и груши для отработки ударов.

Кадровое обеспечение:

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

2.3. Формы аттестации

1) Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу обучающимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль.

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

2.4. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

➤ Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию (темповых, пространственных и динамических характеристиках движения).

➤ Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

➤ Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

➤ Методы воспитания физических качеств:

• Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

• Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

➤ Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

➤ Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

➤ Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен

объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

2.5. Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, -112 с.

Список литературы для детей и родителей.

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.

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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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