



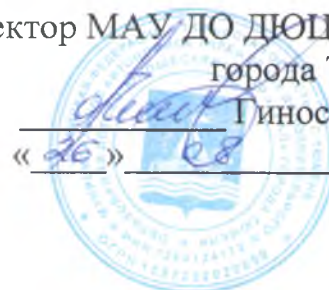
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

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

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
« 26 » 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных  
образовательных технологий  
Возраст занимающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория  
Грошенко Владимир Алексеевич

г. Тюмень – 2020 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый и базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

– Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г.»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

**Актуальность** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной

среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

**Новизна** программы в том, что она направлена на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах и на достижение высоких спортивных результатов.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека.

Повышенный интерес детей к данным видам спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно-волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни, привития желания к систематическим занятиям физической культурой и спортом, его самоопределению. Занятия в дополнительном образовании – это добровольность, заинтересованность обучающиеся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности.

**Практическая значимость** изучаемой программы «ОФП с элементами самбо» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и совершенствование полученных умений.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на три года обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 7-17 лет, воспитанники делятся на группы по возрасту.

Количество обучающихся в группе – до 25 человек.

Недельная нагрузка:

1 год обучения для детей 7-8 лет – 4 академических часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 академических часа, 4 часа\*42 недели, общая годовая нагрузка – 168 академических часов.

2,3 год обучения для детей 9-17 лет – 6 академических часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов\*42 недели, общая годовая нагрузка – 252 академических часа.

Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами самбо», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей), 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.

В активированные дни, карантин и другие чрезвычайные ситуации программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий обучения, занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме, образовательный процесс организуется в форме видео уроков, которые педагоги отправляют обучающимся по электронной почте, между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, помочь ребенку выполнить физминутку, обсудить прошедшее занятие, возможно изменение срока реализации при сохранении объема.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития самбо, формирование физической и духовной культуры. Культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций Самбо.

**Задачи:**

*Образовательные:*

– Сохранить и укрепить здоровье, в том числе закаливание организма, оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;

– Обучить базовым знаниям научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- Осуществлять пропаганду здорового образа жизни и содержательного досуга;
- Способствовать расширению практических знаний и умений в области индивидуального и группового выживания, медицинской, психологической подготовки, самореабилитации и физического саморазвития;
- Обеспечить развитие интеллектуального, морального, духовного, физического и гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- Способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

*Воспитательные:*

- Приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- Воспитывать организованность и активность на занятиях по самбо;
- Содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- Воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе;
- Формирование навыков организации самостоятельной работы.

*Развивающие:*

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- Развивать координационные способности;
- Развивать скоростные способности;
- Развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- Развивать моторику;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал.	10	10	-	Лекция, беседа, опрос
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	66	8	58	Практические занятия
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	8	2	6	Практические занятия
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	22	4	18	Практические занятия
5.	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Спортивные подвижные игры	58	-	58	Наблюдение, анализ
	<b>Всего</b>	<b>168</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях борьбой самбо. История возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, поведение в экстремальной ситуации. Понятие о дисциплине. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением, с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые
- движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для занятий борьбой самбо (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Приёмы самостраховки: падение на спину через партнера, на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках, на руки прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:
  - применение необычных исходных положений;
  - «зеркальное» выполнение упражнений;
  - изменение скорости или темпа движений;
  - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
  - смена способов выполнения упражнений;
  - усложнение упражнения дополнительными движениями.

## 2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

## 3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

## 4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

Теория: Основные элементы борьбы.

Практика: Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом Простейшие формы борьбы. Игры-задания. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и другие.

### **Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

### **Раздел 6. Спортивные подвижные игры.**

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «Перетягивание каната». Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости, игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби), военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»

### **Участие в соревнованиях.**

*Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по работе в партере, по формальной технике по упрощенным правилам, соответствующим возрасту.

### **Инструкция и судейская практика.**

Практика: Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитами контрприемами. Знакомство с основным положением правил проведения соревнований по борьбе

самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Форма участников. Запрещенные приемы. Результат схватки. Оценка технических действий. Участие в судействе в качестве бокового судьи. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

### **Раздел 8. Медицинское обеспечение**

Практика: Периодический контроль состояния здоровья, медицинское заключение и порядок допуска на участие в тренировочном процессе, соревнованиях. Порядок получения медицинских справок после болезни, восстановительный процесс.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал.	8	8	-	Лекция, беседа, опрос
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка.	40	-	40	Практические занятия
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	40	-	40	Практические занятия
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	130	-	130	Практические занятия
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	24	-	24	Практические занятия
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	6	-	6	Наблюдение, анализ
7.	Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>8</b>	<b>244</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося борьбой самбо. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. История развития борьбы самбо. Правила соревнований по борьбе самбо.

#### **Раздел 2. Тактико-техническая подготовка.**

Теория: Техника выполнения приемов борьбы.

Практика: Закрепление изученного материала, выполнение приемов борьбы – бросок через бедро скручиванием, бросок через бедро подбивом, бросок передняя



подножка, бросок задняя подножка, зацеп изнутри, зацеп снаружи, боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка в колено, перевод в партер, удержания.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Теория: Основные понятия и правила выполнения по общей физической подготовке.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Повторение навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

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

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

### **Раздел 5. Психологическая подготовка.**

Практика: 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 ковра», «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.

### **Раздел 6. Спортивные подвижные игры.**

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби).

### **Раздел 7. Участие в соревнованиях.**

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по работе в партере, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

### **Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

## **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал.	12	12	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка.	70	-	70	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	30	-	30	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	104	-	104	Соревновательные схватки

5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	24	-	24	-
6.	Раздел 6. Инструкторская и судейская подготовка.	4	-	4	
7.	Раздел 7. Соревновательная подготовка.	4	-	4	Соревновательные схватки
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>12</b>	<b>240</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Теория: Техника безопасности и культура общения:

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя.

#### **Раздел 2. Тактико-техническая подготовка.**

Теория: Совершенствование приемов борьбы.

Практика: Совершенствование изученного материала, выполнение приемов борьбы – бросок через бедро скручиванием, бросок через бедро подбивом, передняя подножка, задняя подножка, зацеп изнутри, зацеп снаружи, боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка в колено, бросок через плечо, перевод в партер, нырок и переход за спину.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Теория: Повторение правил по общей физической подготовке.

Практика: Совершенствование упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Совершенствование навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

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

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Основные правила выполнения по специальной физической подготовки.

Практика: Совершенствование по выполнению упражнений на:

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.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка.**

Теория: Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Практика: 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.

#### **Раздел 6. Спортивные подвижные игры.**

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби).

#### **Раздел 7. Участие в соревнованиях.**

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,
3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

#### **Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

#### 1.4. Планируемые результаты

*Личностные:*

- Развить коммуникативные способности обучающихся;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

*Метапредметные:*

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

*Предметные:*

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам борьбы самбо;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

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

### 2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Количество часов в год: **2168 академических часов**

Количество часов в неделю: **4 академических часа**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1-3	Сентябрь		Лекция	3	3		Введение в программу. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос инструктаж
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
4 -5	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание техники само страховки при падении. Отработка само страховки.	Выполнение упражнений
6 -7	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Стойки. Захваты. Разучивание передвижений	Выполнение упражнений
							<b>Общесфизическая подготовка</b>	
8-11	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
12-15	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	4	2	2	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
16-19	Сентябрь-Октябрь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения для правильной осанки. Акробатика.	Выполнение упражнений
20-23	Октябрь		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения для мышц туловища, рук и связок.	Выполнение упражнений
24	Октябрь		Учебно-тренировочное занятие	1		1	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
							<b>Тактика - техническая подготовка</b>	
25-26	Октябрь		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание приема «удержание с боку». Совершенствование приёма «удержание с боку»	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
27-29	Октябрь		Лекция	3	3		Введение в программу. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос инструктаж
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
30-31	Октябрь		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание техники само страховки при падении. Отработка само страховки.	Выполнение упражнений

32-33	Октябрь		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Стойки. Захваты. Разучивание передвижений	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
34-37	Октябрь-Ноябрь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
38-41	Ноябрь		Учебно-тренировочное занятие	4	2	2	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
42-45	Ноябрь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения для правильной осанки. Акробатика.	Выполнение упражнений
46-49	Ноябрь		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения для мышц туловища, рук и связок.	Выполнение упражнений
50	Ноябрь		Учебно-тренировочное занятие	1		1	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
							<b>Тактика - техническая подготовка</b>	
51-52	Декабрь		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание приема «удержание с боку». Совершенствование приёма «удержание с боку»	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
53-56	Декабрь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	ОРУ. Совершенствование техники само страховки при падении.	Выполнение упражнений
57-60	Декабрь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	ОРУ. Совершенствование техники само страховки при падении.	Выполнение упражнений
61-64	Декабрь		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения на растяжку. Упражнения для развития специальных качеств.	Выполнение упражнений
65-70	Декабрь-Январь		Учебно-тренировочное занятие	6	1	5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Разучивание сложных гимнастических элементов.	Выполнение упражнений
71-76	Январь		Учебно-тренировочное занятие	6	1	5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
77-78	Январь		Лекция	2	2		Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
79-80	Январь		Учебно-тренировочное занятие	2		2	ОРУ. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
81-84	Февраль		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
85-88	Февраль		Учебно-тренировочное	4	1	3	Упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение

			занятие					упражнений
89-92	Февраль		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Тренировка в парах.	Выполнение упражнений
93-96	Февраль		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Тренировочные поединки (схватки). Борьба в парах.	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях.</b>	
97-100	Март		Соревнование	4		4	Участие в соревнованиях.	Соревнование
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
101-102	Март		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание приёма само страховки при падении на бок.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
103-104	Март		Лекция	2	2		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Выполнение упражнений
							<b>Общefизическая подготовка</b>	
105-106	Март		Учебно-тренировочное занятие	2		2	Общеразвивающих гимнастические упражнения.	Выполнение упражнений
107-108	Март		Учебно-тренировочное занятие	2		2	Приемы само страховки.	Выполнение упражнений
109-112	Март		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
113-116	Март-Апрель		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
117-120	Апрель		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения, направленные на развитие равновесия (ходьба по лежащему поясу, гимнастической скамейке, стоя на одной ноге).	Выполнение упражнений
121-124	Апрель		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольных нормативов</b>	
125-126	Апрель		Учебно-тренировочное занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
127-128	Апрель		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Упражнения на развитие силы. Бросок набивного мяча из-за головы.	Выполнение упражнений
129-130	Апрель		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Упражнения на развитие скорости. Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений



131-132	Апрель		Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание защиты от захвата соперником.	Выполнение упражнений
133	Май		Учебно-тренировочное занятие	1	1		Упражнения на устойчивость. Изучение броска через бедро.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
134-136	Май		Учебно-тренировочное занятие	3		3	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
137-140	Май		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
141-143	Май		Учебно-тренировочное занятие	3		3	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
144-146	Май		Учебно-тренировочное занятие	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
147-148	Май		Учебно-тренировочное занятие	2		2	Страховка и само страховка	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
149-152	Июнь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за руки.	Выполнение упражнений
153-156	Июнь		Учебно-тренировочное занятие	4	1	3	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за руки.	Выполнение упражнений
157-160	Июнь		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
161-164	Июнь		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
165-168	Июнь-Июль		Учебно-тренировочное занятие	4		4	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
			<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>39</b>	<b>129</b>		

## 2 год обучения

Количество часов в год: **252 академических часов**

Количество часов в неделю: **6 академических часа**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Сентябрь	16	Лекция	2	2	-	Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила		Беседа, опрос

							поведения на тренировке. История Самбо.		
							<b>Контрольные испытания</b>		
2.	Сентябрь	18	УТЗ	2	-	2	Входные контрольные испытания на основе ГТО		Выполнение нормативов
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
3.	Сентябрь	21	УТЗ	2	1	1	Изучение приема в партере «удержание сбоку»		Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	23	УТЗ	2	-	2	Обучение приема «удержание сбоку»		Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	25	УТЗ	2	1	1	Выполнение приема «удержание сбоку»		Выполнение упражнений
							<b>Общесфизическая подготовка</b>		
6.	Сентябрь	28	УТЗ	2	-	2	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом. Прыжки на скакалке.		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
7.	Сентябрь	30	Лекция	1	1	-	Питание и гигиена спортсмена		Беседа
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
8.	Октябрь	2	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры: «рыбак и рыбка»		Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
9.	Октябрь	5	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.		Выполнение упражнений
10.	Октябрь	7	УТЗ	2	1	1	Разучивание приемов колесо и сальто.		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
11.	Октябрь	9	Лекции	1	1	-	История борьбы Самбо		Беседа
							<b>Общесфизическая подготовка</b>		
12.	Октябрь	12		1	-	1	Бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра.		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
13.	Октябрь	14	УТЗ	2	1	1	Изучение приема «перевод в партер»		Выполнение упражнений
14.	Октябрь	16	УТЗ	2	-	2	Обучение приему «перевод в партер»		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
15.	Октябрь	19	Лекция	2	2	-	Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.		Беседа
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
16.	Октябрь	21	УТЗ	2	-	2	Схватки в партере.		Спарринги
							<b>Общесфизическая подготовка</b>		
17.	Октябрь	23	УТЗ	2	-	2	Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на		Выполнение

							перекладине. Упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.		упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
18.	Октябрь	26	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие «борцовской» выносливости и ловкости.		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
19.	Октябрь	28	Лекция	1	1	-	Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.		Беседа
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
20.	Октябрь	30	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
21.	Ноябрь	2	УТЗ	2	1	1	Изучение технического действия «удержание с боку».		Выполнение упражнений
22.	Ноябрь	6	УТЗ	2	-	2	Обучение техническому действию «удержание с боку».		Выполнение упражнений
23.	Ноябрь	9	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание с боку».		Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	11	УТЗ	2	-	2	Совершенствование технического действия «удержание с боку».		Выполнение упражнений
							<b>Общefизическая подготовка</b>		
25.	Ноябрь	13	УТЗ	2	-	2	Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине. Упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;		Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
26.	Ноябрь	16	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.		Выполнение упражнений
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
27.	Ноябрь	18	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
28.	Ноябрь	20	УТЗ	2	1	1	Выполнение технического действия «удержание с боку».		Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	23	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание с боку».		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
30.	Ноябрь	25	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре при выполнении самостраховки.		Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	27	УТЗ	2	-	2	Контрольные поединки.		Спарринги
32.	Ноябрь	30	УТЗ	2	-	2	Скоростная отработка приёма «бросок через бедро» скручиванием.		Выполнение упражнений

							<b>Общезначительная подготовка</b>		
33.	Декабрь	2	УТЗ	2	1	1	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади.		Выполнение упражнений
34.	Декабрь	4	УТЗ	2	1	1	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
35.	Декабрь	7	УТЗ	2	-	2	Кросс, футбол на улице.		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
36.	Декабрь	9	УТЗ	2	-	2	Контрольные поединки.		Спарринги
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
37.	Декабрь	11	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре при выполнении страховки в парах.		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
38.	Декабрь	14	УТЗ	2	-	2	Бросок на скорость «через бедро» подбивом.		Выполнение упражнений
							<b>Общезначительная подготовка</b>		
39.	Декабрь	16	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
40.	Декабрь	18	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
41.	Декабрь	21	УТЗ	2	1	1	Общезначительные упражнения		Выполнение упражнений
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
42.	Декабрь	23	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Я люблю Россию!»		Выполнение упражнений
43.	Декабрь	25	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «через бедро» скручиванием.		Выполнение упражнений
44.	Декабрь	28	УТЗ	2	-	2	Обучение броску «через бедро» скручиванием.		Выполнение упражнений
45.	Декабрь	30	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «через бедро» скручиванием.		Выполнение упражнений
46.	Январь	20	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «через бедро» скручиванием.		Выполнение упражнений
							<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		
47.	Январь	22	УТЗ	2	-	2	Итоговые контрольно-переводные нормативы		Выполнение нормативов
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		

48.	Январь	24	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
49.	Январь	24	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
50.	Январь	27	УТЗ	2	-	2	Изучение броска «через бедро» подбивом.		Выполнение упражнений
51.	Январь	29	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «через бедро» подбивом.		Выполнение упражнений
							<b>Общезначительная подготовка</b>		
52.	Январь	31	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
53.	Февраль	3	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
54.	Февраль	5	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
55.	Февраль	7	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре при совершенствовании самостраховки.		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
56.	Февраль	10	УТЗ	2	1	1	Изучение технического действия «удержание со стороны головы».		Выполнение упражнений
57.	Февраль	12	УТЗ	2	-	2	Обучение техническому действию «удержание со стороны головы».		Выполнение упражнений
58.	Февраль	14	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание со стороны головы».		Выполнение упражнений
59.	Февраль	17	УТЗ	2	-	2	Совершенствование технического действия «удержание со стороны головы».		Выполнение упражнений
							<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		
60.	Февраль	19	УТЗ	2	-	2	Контрольные испытания		Выполнение нормативов
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
61.	Февраль	21	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
62.	Февраль	21	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
63.	Февраль	26	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание со стороны		Выполнение

							головой».		упражнений
64.	Февраль	28	УТЗ	1	-	1	Выполнение технического действия «удержание со стороны головы».		Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>									
65.	Февраль	28	УТЗ	1	-	1	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
66.	Март	2	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
<b>Теоретическая подготовка</b>									
67.	Март	4	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре при совершенствовании самостраховки в парах.		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
68.	Март	6	УТЗ	1	1	-	Изучение броска «передняя подножка».		Выполнение упражнений
69.	Март	6	УТЗ	1	-	1	Обучение броска «передняя подножка».		Выполнение упражнений
70.	Март	11	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «передняя подножка».		Выполнение упражнений
71.	Март	13	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «передняя подножка».		Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>									
72.	Март	16	УТЗ	2	-	2	Итоговые контрольно-переводные нормативы		Выполнение нормативов
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
73.	Март	18	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
74.	Март	18	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
75.	Март	20	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «передняя подножка».		Выполнение упражнений
76.	Март	23	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «передняя подножка».		Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>									
77.	Март	25	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
78.	Март	27	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений

							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
79.	Март	30	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
80.	Апрель	1	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
81.	Апрель	3	УТЗ	2	1	1	Изучение технического действия «удержание верхом».		Выполнение упражнений
82.	Апрель	6	УТЗ	2	-	2	Обучение техническому действию «удержание верхом».		Выполнение упражнений
83.	Апрель	8	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание верхом».		Выполнение упражнений
84.	Апрель	10	УТЗ	2	-	2	Совершенствование технического действия «удержание верхом».		Выполнение упражнений
							<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		
85.	Апрель	13	УТЗ	2	-	2	Итоговые контрольно-переводные нормативы		Выполнение нормативов
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
86.	Апрель	15	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		
87.	Апрель	15	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
88.	Апрель	17	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание верхом».		Выполнение упражнений
89.	Апрель	20	УТЗ	2	-	2	Выполнение технического действия «удержание верхом».		Выполнение упражнений
							<b>Общеспортивная подготовка</b>		
90.	Апрель	22	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
91.	Апрель	24	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
							<b>Спортивные подвижные игры</b>		
92.	Апрель	27	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
93.	Апрель	29	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре		Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>		

94.	Май	6	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
95.	Май	8	УТЗ	1	-	1	Выполнение броска «через бедро» скручиванием.		Выполнение упражнений
96.	Май	11	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «через бедро» подбивом.		Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>									
97.	Май	13	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
98.	Май	15	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
99.	Май	18	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
<b>Теоретическая подготовка</b>									
100.	Май	20	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
101.	Май	20	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «передняя подсечка».		Выполнение упражнений
102.	Май	22	УТЗ	2	-	2	Обучение броску «передняя подсечка».		Выполнение упражнений
103.	Май	25	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «передняя подсечка».		Выполнение упражнений
104.	Май	27	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «передняя подсечка».		Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>									
105.	Май	29	УТЗ	2	-	2	Сдача нормативов.		Выполнение нормативов
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
106.	Июнь	1	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
107.	Июнь	3	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
108.	Июнь	5	УТЗ	2	-	2	Изучение броска «подсечка в колено».		Выполнение упражнений
109.	Июнь	8	УТЗ	2	-	2	Обучение броску «подсечка в колено».		Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>									



110.	Июнь	10	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
111.	Июнь	12	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
112.	Июнь	15	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
<b>Теоретическая подготовка</b>									
113.	Июнь	17	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
114.	Июнь	19	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
115.	Июнь	22	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений
116.	Июнь	24	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «подсечка в колено».		Выполнение упражнений
117.	Июнь	26	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «подсечка в колено».		Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>									
118.	Июнь	29	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
119.	Июль	1	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
120.	Июль	3	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
<b>Теоретическая подготовка</b>									
121.	Июль	6	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
122.	Июль	8	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
123.	Июль	10	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.		Выполнение упражнений

124.	Июль	13	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «через бедро» скручиванием		Выполнение упражнений
125.	Июль	15	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «через бедро» подбивом.		Выполнение упражнений
<b>Общезначительная подготовка</b>									
126.	Июль	17	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
127.	Июль	20	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
128.	Июль	22	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы		Выполнение упражнений
<b>Теоретическая подготовка</b>									
129.	Июль	24	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре		Выполнение упражнений
<b>Общезначительная подготовка</b>									
130.	Июль	27	<b>УТЗ</b>	2	-	2	Совершенствование изученных бросков по заданию тренера.		Выполнение упражнений
<b>Общезначительная подготовка</b>									
131.	Июнь	29	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с захватом туловища сзади		Выполнение упражнений
132.	Июль	31	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости		Выполнение упражнений
<b>Спортивные подвижные игры</b>									
133.	Август	3	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: регби с элементами борьбы		Выполнение упражнений
<b>Теоретическая подготовка</b>									
134.	Август	5	УТЗ	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.		Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
135.	Август	7	УТЗ	2		2	Изучение броска «боковая подсечка под выставленную ногу».		Выполнение упражнений
136.	Август	10	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «боковая подсечка под выставленную ногу».		Выполнение упражнений
137.	Август	12	УТЗ	2	-	2	Изучение броска «передняя подсечка под выставленную ногу».		Выполнение упражнений
<b>Общезначительная подготовка</b>									
138.	Август	14	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата.		Выполнение

							Тренировка в парах.		упражнений
139.	Август	17	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие скорости. Работа с амортизаторами.		Выполнение упражнений
			<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>32</b>	<b>220</b>			

**Примечание:** В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, Telegram, YouTube. Форма контроля: фотоотчет, видеотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (ковёр);
- самбовка красного или синего цвета (комплект куртка и шорты) для занятий борьбой самбо;
- борцовки красного или синего цвета;
- рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, либо смартфоном имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

## **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. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и так далее;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

### *2) Текущий контроль.*

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

### *3) Итоговый контроль.*

Предусматривает сдачу нормативов в конце года обучения. За основу взяты нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приложение 1).

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен текущий контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;
- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Соревновательный метод.

#### **2.5. 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 о демпированных, 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.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, мастер-классы подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет используется платформа для онлайн конференций Zoom.

**Формы организации самостоятельной работы обучающихся:** тесты, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации.

### **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.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально - забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «

гибкость и пластичность - путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники борьбы и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя основные категории техник: защиту и борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом.

«Техника ног» применяется для передвижений и подворотов

«Техника рук» - это использование рук для захватов и бросков

«Борьба» - использование сбиваний, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на татами и спарринги по правилам борьбы самбо.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и так далее);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

## 2.6. Список литературы

### 2.6.1. Список литературы для педагогов

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., переработ. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.
9. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
10. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
11. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
12. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
14. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

#### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра - Спорт, 2000.



6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

#### 2.6.2. Список литературы для обучающихся

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., переработ. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

#### **Перечень обучающихся, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:**

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е., Самозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
11. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

## 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
<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