



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования

Городского округа "город Ирбит"
Свердловской области "Ирбитская спортивная школа"
(МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская , СШ»
Протокол № 9
от «01» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора МАОУ ДО
«Ирбитская СШ»
Кайгородова С.В.
Приказ № 11/д
от «01» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:
САМБО ДЛЯ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(группы ТСС-4, ССМ)**

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики:
Шевчук Пётр Николаевич
тренер по борьбе самбо

г. Ирбит
2024 год

Оглавление

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

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп ТСС-5, ССМ (далее - Программа) разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо, которая является нормативно-управленческим документом МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа», характеризующим специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 12-18 лет.

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

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

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

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

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

Программы.

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

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

Пояснительная записка

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

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

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

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

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп ТСС-5, ССМ (далее – Программа) разработана в соответствии с «Законом об образовании», «Законом о ФК и

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

На основании:

- Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

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

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

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

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

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

Основополагающие принципы программы:

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

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

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

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

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

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся 10 часов 5 раз в неделю по 90 минут, с перерывом 10 минут.

Формы занятий: теоретические, практические.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые, индивидуальные.

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

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

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

Программа	Уровень	Год обучения	Объем часов	Разряд	Примерный возраст	Наполняемость групп
Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: самбо	Учебно-тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства	TCC-5 CCM	16 18	I,II, III KMC	12-18 лет	5-20 человек

Содержание программы

Учебный план

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

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

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

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

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практика	
					2)
8.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	23		23	-
8.1	История возникновения самбо в Свердловской области	13		13	Фронтальный опрос
8.2	Развитие самбо в г. Ирбит.	10		10	Фронтальный опрос
Итого:		832	69	391	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1.1 Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура - часть культуры человека и общества.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.

1.2 Краткий обзор развития самбо.

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

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

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

1.4 Общие понятия о гигиене.

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

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста.

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

ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.

1.6 Морально-волевая подготовка.

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

1.7 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

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

1.8 Правила соревнований.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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

Практика:

Легкая атлетика

Для развития:

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

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

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

Гимнастика

Для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

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

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по пластиунски, подскоки 9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

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

Тяжелая атлетика

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

Спортивная борьба

Для развития

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

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

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

Раздел 3. Вид спорта

3.1 Борьба

в

стойке.

Практика:

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

- Подсечка изнутри

3.2 Борьба в партере

Практика:

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

- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.

- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.

- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.

- Комбинации бросков.

- «Ножницы» после подхвата.

- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).

- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.

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

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

3.3 Комбинации болевых приемов

Практика:

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

3.4 Примерная последовательность совершенствования в технике

Практика:

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

Раздел 4. Творческое мышление

4.1 Основы творческого мышления спортсмена.

Практика: Развитие творческого мышления.

4.2 Упражнения и тренинги для творческого мышления.

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

Раздел 5. Различные виды спорта и подвижные игры.

5.1 Спортивные игры

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

5.2 Подвижные игры

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

Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование.

6.1 Отработка приемов на резине

Практика: отработка приемов стоя, без партнера.

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

Практика:

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

Раздел 7. Специальные навыки.

7.1 Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов.

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

7.2 Комплекс

упражнений

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

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

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

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

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

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

8.1 История возникновения самбо в Свердловской области.

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

8.3 Развитие самбо в г. Ирбит.

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

Планируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:

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

Обучающиеся должны знать:

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

Методическое обеспечение

Учебная деятельность

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

Организационные формы тренировочных занятий:

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

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

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

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

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

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

Развивающая деятельность

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

Воспитательная деятельность

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

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

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

Учебное и научно-методическое оснащение:

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

Используемые технологии (методики)

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

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
 - просмотр учебных фильмов;
 - групповые тренировочные занятия;
 - тренировочные занятия по индивидуальным планам;
 - участие в спортивных соревнованиях;
 - походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.
- Методы обучения, используемые на занятиях:
- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
 - Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
 - Практические: выполнение упражнений.
 - Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
 - Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

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

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

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

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал (зал борьбы).

Оснащение зала:

Ковер борцовский 14x5м -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

2. Зал общей физической подготовки (ОФП).

Оснащение зала:

Скамья д/пресса – 1 шт.

Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт

Гири (16, 24, 32 кг.)

Список литературы

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

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

Перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя:

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

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

- 3 Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- 4 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 5 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 6 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы:

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

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

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

Приложение 1

Мониторинг физического развития учащихся

Приложение 2

Динамика личностного развития учащихся

учебный год _____ группа _____ тренер-преподаватель _____

№	Ф.И. учащегося	Организационно-волевые качества						Организационные качества				Поведенческие качества					
		Терпение		Воля		Самокон- троль		Самооценка		Интерес к занятиям		Конфликтность		Сотрудничество			
		Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	
45																	
46																	
47																	
48																	
49																	
50																	
51																	
52																	
53																	
54																	
55																	
56																	
57																	
58																	
59																	
60																	
61																	
62																	
63																	
64																	
65																	
66																	
67																	
68																	
69																	
70																	
71																	
72																	
73																	
74																	
75																	
76																	
77																	
78																	
79																	
80																	
81																	
82																	
83																	
84																	
85																	
86																	
87																	
88																	
89																	
90																	
91																	
92																	
93																	
94																	
95																	
96																	
97																	
98																	
99																	
100																	

Приложение 3

Мониторинг личностного развития учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1	2	3	4
I.Организационно-волевые качества:			
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> - терпения хватает меньше, чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает больше, чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает на все занятие 	1 5 10
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> - волевые усилия ребёнка побуждают извне; - иногда – самим ребёнком; - всегда – самим ребёнком 	1 5 10
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить кциальному своим действиям)	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне; - периодически контролирует себя сам; - постоянно контролирует себя сам 	1 5 10

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

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

Приложение 4

Социально-психологическая адаптация

Группа_____

Тренер-преподаватель_____

« да» - высокий уровень (B);

не совсем – средний (С);

нет – низкий (Н).

Приложение 5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

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

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

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

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

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

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

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

9	Наклон вперед, см	5	Все возрастные группы	11 и более	
		4		+0,5-+10,5	
		3		0 - -10,0	
		2		-10,5 - -20,5	
		1		-21 и более	
10	Выкрут	5	Все возрастные группы	35 и меньше	
		4		36-45	
		3		46-55	
		2		56-65	
		1		66 и больше	

Нормативы по специальной физической подготовке

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